என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR மே 2006
194 பக்கங்கள் ரூ.18/-



ாதல்
ன்பது...

லு ஜிலு
ானங்கள்!

இல்லறம்
இனிக்க...
-ராதிகா சரத்குமார்
டிப்ஸ்

திருமண மலர்
இணைப்பு
கேட்டு
வாங்குங்கள்

பளிங்கு போல் அழகு!


PRINCE
JEWELLERY
Akshaya Trithiya
OFFER
April 23-30
தங்கநகைகளுக்கு செய்கூலி இல்லை.
வைரநகைகள் வாங்கும்போது வைரத்தின் விலையில் 7.5% தள்ளுபடி உண்டு.
முன்தொகை செலுத்தி உங்களுக்கு விருப்பமான தங்க நகைகளை ஏப்ரல் 23-ம் தேதியிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்து வாங்குங்கள்.
அக்ஷய திரிதியை அன்று தங்கத்தின் விலை முன்பதிவு செய்த நாளில் இருந்ததை விட குறைவாக இருந்தால் தங்க நகைகளை குறைவான விலையிலேயே வாங்கிக்கொள்ளலாம். தங்கத்தின் விலை முன்பதிவு நாளிலிருந்ததை விட அதிகமாக இருந்தால் முன்பதிவு விலையிலேயே வாங்கிக் கொள்ளலாம்.
சாதாரண கல் பதித்த நகைகளுக்கு கற்களுக்கான கட்டணம் இல்லை.
ரூபி மற்றும் எமரால்டு போன்ற அரியவகை கற்களுக்கு 10% தள்ளுபடி உண்டு.
டிசைனர், புராதன பாணி நகைகள் மற்றும் பிளாட்டினம் நகைகள் போன்றவற்றிற்கு 5% தள்ளுபடி உண்டு.
தங்க நகை வாங்கும் திட்டத்தில் சேருவதன் மூலம் உயர்ந்து கொண்டே போகும் தங்கத்தின் விலையிலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்வதோடு எல்லையில்லா பலன்களையும் பெற்று மகிழுங்கள்.
ஸ்விஸ் ஸ்காட்டியா மொகாட்டா (VALCAMBI) 24 கேரட் பார்கள் மற்றும் 5 கிராம், 8 கிராம், 10 கிராம் நாணயங்கள் கிடைக்கும். 100 கிராம், 1 கிலோ பார்களிலும் கிடைக்கும்.
கடவுள் உருவம் பொறித்த பெண்டண்டுகள் மற்றும் நாணயங்கள் பிளாட்டினத்தில் கிடைக்கிறது.
Conditions apply
At Chennai
CATHEDRAL ROAD Tel: 4203 6655
PANAGAL PARK Tel: 4266 8181
SPENCER PLAZA Tel: 4203 6565
Hallmarked jewellery certified by the Bureau of Indian Standards



முதலில் படிக்க...

கதைகள்

இனிய தம்பதி



சமையல்

தூரத்திலும் நம்பர்

அட்டையில் :
மகேஸ்வரி
படம் : அஜீத்



மகளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர்: 26 இதழ்: 4 மே 2006

ஒரு வார்த்தை!



அன்புச்செல்வி, தாம்பரம் சென்று கொண்டிருக்கிறாள்.

நண்பகல் நேரம் என்பதால், அந்த ரயில் பெட்டியில் கூட்டமில்லை... எதற்கோ கீழே குனிந்தவளுக்கு இன்ப அதிர்ச்சி. அவளது எதிர்சீட்டுக்குக் கீழே ஒரு பிஸ்கெட்டு! ட்ரூ மேரி இல்லீங்க! தகதக தங்க பிஸ்கெட்டு!

மனசு பரபரக்க, பிஸ்கெட்டை எடுக்கப் போகிறாள். அதற்குள், இன்னொரு கை முந்திக் கொண்டு விடுகிறது. நிமிர்ந்தால் ஒரு முரட்டு இளைஞன் - கூட அவன் பெண்டாட்டி!

''அய்யோ.. தங்கம்!'' ஆனந்தக் கூச்சலிடுகிறாள் அந்தப் பெண்!

''நான்தான் முதல்ல பார்த்தேன்!'' அன்புச்செல்வி, பிஸ்கெட்டைப் பிடுங்க..

''உனக்கு முன்னாடியே நான் பார்த்துட்டேன்'' அந்த இளைஞன் எகிற, சின்ன சண்டை!

மூன்றாவதாக, மீசைக்காரப் பெருசும் அங்கே சேருகிறது.

''ஏம்மா... நானுந்தான் அதை 'நோட்' பண்ணினேன். அதுக்குள்ள இந்தாளு ஓடியாந்து எடுத்துக்கிட்டான்'' என்கிறார் கோபமாக!

''இல்லீங்க... என் காலடியிலதான் கிடந்தது. நான் குனிஞ்சு எடுக்கறதுக்குள்ளே...'' அன்புச்செல்விக்கு வார்த்தைகள் சிக்கிக்கொண்டு ஒரே அவஸ்தை.

''அப்ப.. யாருக்கும் வேணாம். போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குப் போய் குடுத்துடலாம்.. வாங்க!'' அந்த இளைஞன் சொல்கிறான்.

''உக்கும்... உள்ளதும் போயிடும்... இல்லன்னா, கோர்ட்டு, கேஸுன்னு அலைய விடுவாங்க!'' என்று மீசைக்காரர் பயமுறுத்த.. ஒரே களேபரம்...

''சரிப்பா... உங்களைப் பார்த்தா நல்ல வசதிக்காரங்க மாதிரி இருக்கு; பாவம்பா... இந்தப் பொண்ணு கஷ்டப்படுது போல... இதுக்கே கொடுத்துடுங்க.. அதுக்குப் பதிலா, ஏதாவது பணம் கிணம் வெச்சிருந்தா, குடுத்துடும்மா நீ'' என்று பஞ்சாயத்து செய்கிறார் மீசை.

யோசிக்க ஏது நேரம்? தங்க வளையல்கள், நாலு பவுன் டாலர் சங்கிலி, கம்மல் எல்லாவற்றையும் கழற்றிக் கொடுத்து விடுகிறாள் அன்புச்செல்வி!

அன்புச்செல்விக்கு வேலைக்குப் போக மனசிருக்குமா? மறு ரயில்ல வீடு திரும்புகிறாள். வழி [illegible]... சின்ன [illegible] அன்புச்செல்விக்கு

மங்கையர் மலர்

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் :

(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :

லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
பி.ஆர். ராஜன்,
ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி :
2225 1522, 2225 0623,
2225 1324

தொலைநகல் :
044 -22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-

வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

பெற்றோர் இல்லை. மூன்று அண்ணன்களும், இரண்டு அக்காக்களும் அங்கேயே அருகருகே வசித்தாலும், யாரும் கண்டுகொள்வதில்லை. 'எங்கே ஒட்டிக் கொள்வாளோ? கல்யாணம் பண்ணி வைக்கணுமோ?' என்ற பயம். கல்யாண வயதைத் தாண்டி விட்ட, எக்ஸ்போர்ட் கம்பெனியில் வேலைக்குப் போகும், அன்புச்செல்விக்கு... தங்கம் கிடைத்தால் என்ன ஆகும்?

ஹார்லிக்ஸ் என்ன... ஃபேன் என்ன? கறிச் சோறு என்ன? ஒரே என்ன என்ன...தான்! குடும்பத்தினரின் பாச சுனாமியில் சிக்கிக் கொள்கிறாள்.

''என்ன விலைக்குப் போகும்? எப்படிப் பங்கிடுவது...'' என விடிய விடிய ரகசிய, பரவச மீட்டிங்குகள் உடன்பிறப்புகளிடையே... நல்ல நாள் பார்த்து, நகைக்கடைக்குப் போய், தங்க பிஸ்கெட்டை நீட்டுகிறார்கள். உங்கள் ஊகம் சரிதான்! எல்லாமே அசல் பித்தளை! ரயிலில் நடந்தது எல்லாமே செம செட்டப்!

நம்ப அன்புச்செல்வி, மீண்டும் அநாதைச் செல்வி ஆன நிஜ சம்பவம் இது! வேலையும் போய், கையிலிருந்த கொஞ்ச தங்கமும் போய், இரண்டு நாள் அனுபவித்த உறவுச் சுகமும் போய்... மன உளைச்சலில் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் அன்பு.

'பேராசை பெருநஷ்டம்' என்பது வெளிப்படையாகத் தெரியும் நீதி! இன்னொன்று... வெள்ளையப்பன் இல்லை என்றால், அண்ணனாவது... ஆட்டுக்குட்டியாவது என்பது!

இந்த உலகில் உள்ள எல்லா உறவுகளுமே, பொருளாதாரக் கண்ணிகளால் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பது நிஜம்தான். ஆனால் தொப்புள் கொடி உறவுகளுக்கிடையே கூட, பணம் மட்டுமே பிரதானமாகி, அன்பு, பாசம் எல்லாமே உலர்ந்து தவிடுபொடியாகிக் கொண்டிருப்பதுதான் கொடுமை!

சுகம், பணம், அதிகாரம் என சுயநலமாய்ப் பறந்த மேலைநாட்டினரே தற்போது குடும்ப உறவுகள் பற்றி மீண்டும் சிந்திக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். ஆனால் நாமோ?

பணம் சம்பாதிக்கும் இயந்திரங்களாகி, ஓடிச் சலித்து, களைத்தபின், அன்பு இதயங்களைத் தேடி கூட்டுக்குத் திரும்புவோம். ஆனால் அப்போது நெஞ்சில் ஈரக்க மிச்சம் இருக்குமா ஈரம்?

அனுராதா

from the house of

VG

varsha

HAIR TONIC & HAIR MASSAGE OIL



Home Delivery 93811-53555.

தலைமுடி

வளர... மிளிர...

ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்காக

வர்ஷா கூந்தல்தைலம் முழுவதுமாக அபூர்வமான மூலிகைகளினாலும், வேர்களினாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. பாரம்பரிய செய்முறையால் உருவாக்கப்பட்ட இந்த தைலம் கூந்தல் வளர்ச்சியை மிக வேகமாக வளர தூண்டுவதுடன் புதிய முடிகள் முளைக்கவும் துணைபுரிகிறது. முடி கொட்டுவதை உடனடியாக நிறுத்துகிறது. இந்த தைலம் உடனடியாக வளர்ச்சியையும், வழுக்கைத் தலையில் மீண்டும் முடி வளரவும் செய்கிறது.

varsha

HAIR TONIC & HAIR MASSAGE OIL

For Trade Enquiry : 98940 39343, 98840 31136.

RE GROWTH of hair is sure in a bald head.

M/s. Varsha Marketing,
Egmore, Chennai.
Cell : 98840-31136.

Mrs. Rekha Lakhsmi Narayanan, Shangeeth Traders,
Anna Nagar, Chennai.
Cell : 94447-33343, 93808-76090.

M/s. A.A. Agencies (Cbe) Pvt Ltd,
Coimbatore.
Cell : 98422-42767.

Mrs. Saranya Thangavelu, Saranya Beauty Parlour,
Mettupalayam, Coimbatore.
Cell : 98420-58157

M/s. A.A. Agencies (Cbe) Pvt Ltd,
Tirupur.
Cell : 98422-33767.

M/s. S. Ganesan Agencies,
Nagercoil.
Cell : 94421-10801, 04652-241429.



சுபா

கொஞ்சம் ஸ்பிரிட் வாசம், கொஞ்சம் மருந்து வாசம், கொஞ்சம் மல்லிகை வாசத்துடன் அந்த நர்ஸ், திலகனின் கையில் செருகியிருந்த ஊசியை மெல்ல ரத்தக் குழாயிலிருந்து விடுவித்தாள்.

இத்தனை நேரம் அவன் உடலிலிருந்து வெளியேறி, அதற்கான மருத்துவப் பையில் சேகரமாகி இருந்த ரத்தம் சற்றே கருநீல நிறமாயிருந்தது. நர்ஸ், அவன் கையிலிருந்து ஊசியை எடுத்த இடத்தை ஸ்பிரிட் வைத்துத் துடைத்தாள்.

"கையைப் பிரிச்சு வச்சுக்குங்க..." என்றாள்.

உலகத்தையே கைக்குள் அழுத்திக் கொண்டாற்போல், இத்தனை நேரம் ஒன்று சேர்த்து வைத்திருந்த விரல்களை திலகன் பிரித்தபோது, டாக்டர் உள்ளே நுழைந்தார்.

''உங்களை மாதிரி சிலர் இருக்கறதாலதான் இங்க பல உயிர் பொழைக்குது'' என்று அவன் தோளில் அன்புடன் தட்டிக் கொடுத்தார். "இங்க உங்களுக்கு எப்ப, என்ன உதவி வேணும்னாலும் தயங்காம என்னை வந்து பார்க்கலாம்..."

"தேங்க்ஸ், டாக்டர்... அப்பப்ப ரத்தம் கொடுக்க இங்கே வருவேன். நீங்க...?"

அவன் இழுத்தவுடனேயே, "டாக்டர் ரமணன்" என்று அவர் நிரப்பினார்.

அவரிடம் விடைபெற்று, கையில் பஞ்சை வைத்துத்

உள்ளம் கசியும் குடும்பத் தொடர் ஆரம்பம்...



துடைத்தபடி, திலகன் வெளியே வந்தான்.

சோகையான பெயின்ட்டில் 'ரத்த வங்கி' என்று எழுதப்பட்ட போர்டு ஒரு பக்க ஆணி உதிர்ந்து சாய்வாகத் தொங்கியது.

"வணக்கம் சார்"

திலகனை நோக்கி ஒரு நடுத்தர வயதுள்ள மனிதர் வந்தார். மிகவும் தளர்ந்திருந்தார். பல இரவுகளில் இழந்திருந்த நிம்மதியான தூக்கத்துக்கான ஏக்கம் அவர் கண்களில் இருந்தது.

"ரொம்ப தாங்க்ஸ் சார். நீங்க சரியான நேரத்துக்கு வந்து ரத்தம் குடுக்கலைன்னா என் பொண்ணு உயிரைக் காப்பாத்தியிருக்க முடியாது..." என்றார். குரலில் பெரும் நன்றி கலந்திருந்தது.

"நோ, நோ... இதெல்லாம் ஒண்ணுமில்ல. உங்க பொண்ணுக்குக் குணமாயிடும்."

திலகன் புன்னகை செய்துவிட்டு, காரிடார்களில் வேகமாக நடந்தான்.

எதிரில் சென்ற தள்ளுவண்டியில் பால் கேனைச் சுற்றி ஈக்கள் பறந்து தொடர்ந்தன. காரை உதிர்ந்த சுவர்களில் தீற்றல் தீற்றலாய், வெற்றிலை போட்டவர்கள் விட்டுச் சென்ற அடையாளங்கள்.

லிஃப்ட்டின் கம்பிக் கதவில் 'வேலை செய்யாது' என்று அட்டையில் எழுதி தொங்கவிடப்பட்டிருந்தது. படிகளில் இறங்கி வெளியே வந்தான்.

மரத்தடியில் கறுப்பு ஊர்தி நின்றிருந்தது. உள்ளே கிடத்தப்பட்டிருந்த யாரையோ பார்த்து யாரோ அழுது கொண்டிருக்க,

டிரைவர் சிகரெட்டைக் கடைசியாக இழுத்துவிட்டுக் கீழே

என்னை விட்டுப் போகாதே!

போட்டான். "மருதா... போயிடாத... இரு... இறக்கி விட்டுட்டு வந்துடறேன்..." என்று மரத்தடியில் நின்றிருந்தவனிடம் இரைந்து விட்டு வண்டியில் ஏறிக் கிளப்பினான்.

மரணத்தை மிக அருகில் தினம் தரிசனம் செய்து மரத்துப் போயிருந்த அவனுடைய குரலை திலகன் ரசித்தபடி வெளியே வந்தான்.

ஆட்டோவை கைதட்டி நிறுத்தப் போன நேரம், தற்செயலாக அவளைப் பார்த்தான்.

முந்தைய ஆட்டோவில் ஏறிக் கொண்டிருந்தவரை மறித்து அழுது கொண்டு... கன்றிப் போன உடலும், சிதைந்து போன உடையுமாக...

மாதங்கியா அது?



உறவினர் ஒருவரின் இல்லத் திருமண விழாவுக்கு முதல் நாள் இரவே எல்லோரும் சென்று விட்டோம். அதிகாலையில் எழுந்த ஆண்கள் பலரும் என் கணவர் உட்பட, 'ஷேவிங்' செய்து கொள்ள கண்ணாடி, முகச்சவரம் செட் கேட்டு தடுமாறிக் கொண்டிருந்த வேளை. ஆனால் மணவீட்டாரோ சிறிதும் சிரமம் வைக்காமல் உள்ளூர் சலூன் காரரைக் கொண்டு, முகச்சவரம் செய்ய ஏற்பாடு செய்து அசத்தியிருந்தனர்! இதனால் விசேஷத்தின் போது பலரும் 'பளிச் பளிச்' என மகிழ்ச்சியுடன் உலாவிக் கொண்டிருந்தனர்.

- எஸ். வைஷ்ணவி, திருச்சி.

அந்த ஆட்டோ, இரக்கமில்லாமல் புறப்பட்டுவிட, அவள் நேரே இவனுடைய ஆட்டோவைப் பார்த்து ஓடி வந்தாள்.

கூந்தல் கலைந்து, சாயம்போன புடவையுடன் அவளைப் பார்த்ததும், அவன் அடிவயிறு சுருண்டது.

அவன் சட்டென்று கழுத்திலிருந்து மஞ்சள் கயிறைக் கழற்றி அவனிடம் நீட்டினாள்.

"ஐயா...! இதை வெச்சுக்கிட்டு ஒரு ஆயிரம் ரூபாய் குடுங்கய்யா..." என்றாள்.

"தயவுசெஞ்சு தாலியை எடுக்கறாளேன்னு பார்க்காதீங்கய்யா. இதை விக்கறது கூட என் புருஷனைக் காப்பாத்தத்தான். இதே ஹாஸ்பிடல்லதான் உள்ள படுத்திருக்..."

நிமிர்ந்து அவன் முகத்தைப் பார்த்து விட்ட அவள் வார்த்தைகள் அப்படியே காற்றில் உறைந்து நின்று விட்டன.

"நீ... நீயா...?" அழுகையில் அவள் முகம் நசுங்கியது. முதுகு குலுங்கியது.

"மாதங்கி... மாதங்கி... அழாதே... என்னாச்சு?" திலகன் அவளுடன் பிளாட்பாரத்தில் ஏறினான்.

அவளால் அழுகையை அடக்க முடியவில்லை. அழுதுகொண்டே ஹாஸ்பிடல் பக்கம் கையைக் காட்டினாள்.

"மொதல்ல கழுத்துல தாலியைப் போடு, மாதங்கி..." என்று கண்டிப்புடன் சொன்னபோது, திலகனின் குரல் கரகரத்தது.

அவள், மெல்ல அந்த மஞ்சள் கயிற்றைக் கழுத்திற்குத் திருப்பினாள்.

"யாரைப் பார்க்கவே கூடாதுன்னு நெனைச்சேனோ, அவங்களைத்தான் விதி கொண்டு வந்து கண்ணு முன்னால நிறுத்துது. ஐயோ"

அவள், அவனை நிமிர்ந்து பார்க்க முடியாமல் கூசினாள்.

"மாதங்கி... யாருக்கு...?"

"திலகன், அவரைக் காப்பாத்துவியா?" அவள் குரல் அழுகையில் பீறிட்டது.

"வா... என் கூட..." அவன் மருத்துவமனைக்குள் நடந்தான்.

அவள் பரபரவென்று அவனுடன் நடந்தபோது, வறட்டு வறட்டு என்று பாதங்கள் சிமெண்ட் வராந்தாவில் ஒலித்தன. பூப்பாதங்கள் வைத்து புல்தரையில் நடந்து வருவாளே, அவனுடைய அதே மாதங்கியா இது?

"ஆஸ்பத்திரிகளுக்குக் கொடுத்தே, கையில இருந்த பணத்தை எல்லாம் கரைச்சாச்சு... கடைசியா இங்க வந்தோம்.



அரைக் கிலோ நல்லெண்ணெயில் ஐம்பது கிராம் ஜீரகம் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி, வடிகட்டி எடுத்து, தினம் தலைக்குத் தடவி வந்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும்.
- சுகந்தாராம், தாம்பரம்.

இங்க மருந்தெல்லாம் இலவசமாத் தராங்க. ஆனா டாக்டர் எழுதிக் குடுத்த மருந்துல ஒரு மருந்து மட்டும் ஆஸ்பத்திரில கிடைக்கலை. வெளில வாங்கிட்டு வந்துடுங்கம்மான்னு சொல்லிட்டாங்க. கைல பணம் இல்லை திலக். அதான்..."

திலக் என்று அவள் விளித்தபோது, அவனுடைய நினைவடுக்குள் கொஞ்சம் புரண்டு, கண்களை கணநேரம் மூடிக் கொண்டான்.

நாசியைக் குடையும் ஈரத் துணிகளின் வாசம், சுற்றுப்புறத்திலிருந்து அவனைத் தாக்கியது. மாதங்கியிடம் எப்போதும் அவன் கவனித்த சற்றே வியர்வை கலந்த சந்தனப் பவுடரின் வாசம் இப்போது எங்கே?

வராந்தா முடிவில் பொது வார்டு. அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிக்கே உரித்தான அத்தனை அடையாளங்களும் அங்கே தவறாமல் இருந்தன.

அங்கங்கே செய்தித்தாள்களை விரித்து கட்டில்களுக்கு நடுவில் தரையிலும் ஆட்கள் படுத்திருக்க.. எங்கும் ஓயாமல், 'கசகச' என்ற பேச்சு. வார்டுபாய்கள் எஃப் எம்மில் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பாட்டு...

"பூபதி... பூபதிதானே அவா பேரு...?" என்று கேட்டான், திலகன்.

'ஆமாம்' என்பது போல் தலையாட்டி னாள்.

வார்டின் கடைசியில் கட்டிலுக்கும் சுவருக்கும் நடுவில், அவன்.

பாக்கிங் அட்டைகள் விரிக்கப்பட்டு, அதையே பாயாக்கி, அவன்.

எவன் கட்டிய தாலியை சற்று முன் அவிழ்த்துக் காசாக்கப் பார்த்தாளோ, அவன்.

அவனைப் பார்த்ததும், நெஞ்சம் பதறியது.

உடம்பு உள்வாங்கி எலும்புக்கூடு துருத்தியிருந்தது. கன்னங்கள், குழிந்திருந்தன. கண்கள், ஆழத்துக்குள் புதைந்து கிடந்தன. பல வார தாடி, மீசை, பரட்டைத் தலை, நடைபாதையில் கிடந்தால், யாரும் திரும்பிப் பார்க்காமல் போகக் கூடிய தோற்றம்.

தலையருகில் ஒலி கேட்டு மெலல இமைகளைத் திறந்தான். களைத்த விழிகள் திலகனை வெறித்தன.

"இப்படியே விட்டா உயிர் பொழைக்க மாட்டார், திலக்."

"ஏ, இங்க அழுவாதாம்மா" என்று பக்கத்துக் கட்டிலிலிருந்து கோபமாகக் குரல் வந்தது.

"மாதங்கி, பயப்படாதே. எனக்கு இங்க தெரிஞ்சவங்கல்லாம் இருக்காங்க. எல்லாம் சரிபண்ணிடலாம்... ஏதோ மருந்து வாங்கணும்னியே...?" என்று கேட்டபடி முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டான், திலகன்.

கீழே கிடந்தவனின் தலைமாட்டில் ஒரு பெரிய துணிப்பை. அந்த மஞ்சள் பைக்குக் கீழே இருந்த ஓர் அட்டை ஃபைல்லை அவள் எடுத்தாள். அவனிடம் நீட்டினாள்.

டாக்டர் எழுதிக் கொடுத்திருந்த பட்டியலில், ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தின் பெயர் மட்டும் பேனாவால் வட்டமிடப் பட்டிருந்தது.

"இதுதான் இங்க கிடைக்கலை..." என்றாள் மாதங்கி.

திலகன், பர்ஸிலிருந்து இரண்டு ஐந்நூறு ரூபாய் நோட்டுக்களை உருவினான். மாதங்கியிடம் தந்தான்.

"நீ மொதல்ல மருந்து வாங்கிட்டு வா... நான் எனக்குத் தெரிஞ்ச டாக்டரைப்


இரத்தத்தில்
சர்க்கரை அளவை சீராக வைத்திருக்க
100 %
ஆயுர்வேதம்
பக்கவிளைவுகள்
இல்லாதது
NORMOPAN-SF
நார்மோபான்-SF
TABLETS
இது
ORTHOCURE
ஆர்தோக்யூர்
கம்பெனியின்
மற்றொரு தரமான தயாரிப்பு!
NORMOPAN-SF
30 TABLETS
Useful in Maintaining
Sugar levels
Marketed by: KUREWEL PHARMA, CHENNAI - 600 083. ☎: 044 24893013



அபாயமில்லாத உபாயம்!

செவ்வாய், வெள்ளிக்கிழமைகளில் சாம்பிராணி புகை போடுவது வீட்டுக்கு நல்லது. பல பெண்கள் கியாஸ் அடுப்பில் கொட்டாங்குச்சியை வைத்து நெருப்பு ஏற்றுகிறார்கள். என் தோழி இதே காரியத்தைச் செய்து பெருமை பீற்றிக் கொள்வாள். ஒரு நாள் கொட்டாங்குச்சி வெடித்துச் சிதறி புடவையில் விழுந்தது. நல்லவேளை, நூல் புடவை என்பதால் ஓட்டை டிசைன் மட்டுமே போட்டுக் கொண்டது. அபாயமான இந்த முறை வேண்டாம்!

இதோ ஓர் அருமையான வழி. அன்றாடம் விளக்கில் போடும் எண்ணெய் திரியை அகற்றுகிறோமல்லவா! இவற்றை நான்கு நாட்களுக்குச் சேமிக்கவும். சாம்பிராணிக் கரண்டியில் இந்த திரிகளைப் போட்டு பற்றவைத்த பின் சில்லு கொட்டாங்குச்சியைப் போடுங்கள். நல்ல தணல் வரும். தேவையானால் கரி போடுங்கள். இல்லாவிட்டால் சாம்பிராணியைப் பொடித்துப் போடுங்கள். வீடு பூராவும் மணக்கும்!

- "எஸ்ஸார்", கோட்டூர்புரம்.

பார்த்துப் பேசறேன்..." என்றான்.

"கடவுள் மாதிரி என் கண்ணு முன்னால வந்து நின்னிருக்கே, திலக்"

சரக்கென்று அவன் கைகளைப் பற்றினாள். மெத்தென்று ரோஜா இதழ்களால் செய்த பழைய விரல்கள் இல்லை. பயமும், பதற்றமும் அவள் விரல்களை இரும்புத் துண்டங்கள் போலாக்கியிருந்தன.

"ஏதாவது ஹெல்ப் வேணும்னா சொல்லுங்கன்னு நீங்க சொல்லி அஞ்சு நிமிஷம் கூட ஆகலை... அதுக்குள்ள உங்ககிட்ட உதவி கேட்டு வந்துட்டேன், டாக்டர்..."

திலகனைப் பார்த்ததும், டாக்டர் ரமணன் புன்னகை செய்தார்.

"நோ பிராப்ளம்"

திலகன் ஃபைலை நீட்டினான்.

"எனக்குத் தெரிஞ்சவர் ஒருத்தர் ஜெனரல் வார்ட்ல தரையில படுத்திருக்காரு. அவருக்கு ஏதாவது ஹெல்ப் பண்ணணும்..."

ரமணன் அந்த ஃபைலைப் புரட்டினார்.

"ஓ— பூபதியா...? அவரு ரொம்ப அதிகமா குடிப்பாரு போலருக்கு. போதாக்குறைக்கு மஞ்சக்காமாலை வந்திருக்கு. அந்த சமயத்துல ரொம்பக் கவனமா இருக்கணும். தப்பித் தவறிக்கூட மதுவைத் தொடக்கூடாதுன்னு டாக்டருங்க சொல்லியிருக்காங்க. ஆனா அந்த ஆளு கட்டுப்பாடில்லாம, தண்ணி சாப்பிட்டிருக்காரு. அதனால லிவர் கன்னாபின்னானு கெட்டுப் போயிருக்கு. அவர் பொழைச்சா உலக அதிசயம்."

அப்படியானால்... அப்படியானால்... மாதங்கி தனியாகி விடப் போகிறாளா?

எண்ணம் எழுந்த வேகத்திலேயே அதன் மீது தீ வைத்தான், திலகன்.

"ஏதாவது பிரைவேட் ஹாஸ்பிடலுக்கு மாத்தினா, அவருக்குக் குணமாயிடும்னா, மாத்தலாம், டாக்டர்... என்ன செலவானாலும் அவரைச் சரிப்படுத்தணும், டாக்டர்..."

திலகன் இறைஞ்சுவது போல் சொன்னான்.

டாக்டர் மருத்துவக் கோப்பை மூடி விட்டு நிமிர்ந்தார்.

"பூபதி உங்களுக்கு என்ன வேணும், திலகன்?"

(தொடரும்)



காலேஜ் என்றாலே சிரிப்பு தான்! டீனேஜ் என்றாலே சிறப்பு தான்!

நீங்க சிரிப்பும் சிறப்பும் உள்ள கல்லூரி மாணவியா? ப்ளஸ்டூ பெண்ணா? லட்டு மாதிரி நான்கு பக்கம் உங்களுக்கே உங்களுக்காகவே!

அதிலே, கவிதை எழுதலாம்.. கடி ஜோக்ஸ், எஸ்.எம்.எஸ். ஜோக்ஸ், நெட் ஜோக்ஸ்னு சிரிக்க வைக்கலாம்.

அம்மா பாராட்டியது.. அண்ணாவுடன் ரிமோட் சண்டை போட்டது. செல்ல நாய் பிஙகி குட்டி போட்டது. வீட்டுல மஞ்சள் ரோஜா பூத்தது இப்படி விஷயம் பர்சனலாகவும் இருக்கலாம்.

இல்லை... வோட்டு போட்டது. படிச்சதுல பிடிச்சது. இரத்த தானம் செஞ்சது... இப்படி சிந்திக்கவும் வைக்கலாம்.

அழகான ஃபோட்டோவுடன், தொலைபேசி எண்ணையும் குறிப்பிட்டு, எழுதுங்க.

நீங்க, கல்லூரி மாணவிதான் என்பதற்கு அத்தாட்சியாக மாணவர் அடையாள அட்டை/ரேஷன் அட்டை என ஏதாவது ஒன்றின் ஜெராக்ஸ் இணைக்க வேண்டும்.

எங்கே... கலக்குங்க பார்ப்போம்!

படம் : ஸ்ரீஹரி

கல்லூரி கலாட்டா!

துள்ளும் இளமை!



ஆஹா அரசு!

95 வயதான என் தாத்தா என் குழந்தைகளுக்குக் கதைகள் கூறுவார். அன்றும் அதுபோல் அந்தக் காலத்தில் கிராமத்தில் நடைபெற்ற கிராமப் பஞ்சாயத்துக் களைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டிருந் தார். அப்பொழுது என் குழந்தைகள், "ஏன் தாத்தா எல்லாமே அந்தக் காலத் தில் அரச மரத்தடியிலேயே நடந் திருக்கு?" என்று கேட்க, அதற்கு என் தாத்தா அரச மரத்தைப் பற்றிக் கூறினார்.

"மரத்திற்கெல்லாம் அரசன் அரசமரம். அதனால்தான் அரசமரம் என்று பெயர். அந்த மரத்தடியில் இருந்தாலே ஆன்மிக மும், உடல் ஆரோக்கியமும் வளரும். அரச மரத்தின் இலை கீழ் நோக்கி இருப்பதால், அதன் அடியில் எந்தக் காரியம் செய்தாலும் நமக்கு ஆத்ம பலம் அதிகரிக்கும்; அரசமரம் மருத்துவக் குணம் உடையது. பிள்ளையார் அங்கே வீற்றிருப்பதால் மனசுக்கு நிம்மதி கிடைக்கும்.

அந்தக் காலத்தில் அரசமரத்தடியில்தான் பள்ளி பிள்ளைகளுக்குப் பாடமே நடக்கும். எனக்கு நேரம் கிடைக்கும்பொழுதெல்லாம் அரச மரத்தடியில் உட்காருவதும், படுப்பதுமாக இருந்ததால்தான் இந்த வயதிலும் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். உங்க பாட்டி அரசு கொழுந்து இலைகளைப் பறித்து அதில் உப்பு, புளி, மிளகாய் சேர்த்து துவையல் அரைப்பார்கள். நாங்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவோம்" என்று கூறினார்.

இப்போதெல்லாம் எங்காவது பரந்து விரிந்த அரசமரத்தைப் பார்த்தால், அந்த ஜிலுஜிலு காற்றொலியால் குளிர்ந்தால் 'ஆஹா அரசமரம்!' என்று சொல்லி மகிழ்கிறேன்.

- கீதா சுந்தரேசன், திருச்சி.



பச்சைப் பட்டாணியோ, கேரட்டோ சமைக்கும் போது அதனதன் ஒரிஜினல் நிறத்திலேயே இருந்தால் எவ்வளவு அழகாக இருக்கும்! அரை டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து வேகவைத்துப் பாருங்கள். அட, அதே கலர்!

- கே. லக்ஷ்மி சுவாமிநாதன், சென்னை - 75.



வைட்டமின் வள்ளல்கள்!

அடர்த்தியான கூந்தலுடன், பொலிவான மேனியுடன் இருக்க யாருக்குத்தான் ஆசையில்லை? இதை எல்லாம் வாரி வழங்கும் வள்ளல்கள் யார் தெரியுமா?

• விட்டமின் 'ஏ' குறைந்தால் சருமத்தில் சுருக்கம் விழும். கூந்தல் பொலிவிழக்கும். முகப்பருக்களோடு பொடுகுத் தொல்லையும் அதிகரிக்கும். பப்பாளிப்பழம், தக்காளி, காரட், கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள் போன்றவை உங்கள் தட்டில் இருந்தால் 'என்ன அழகு எத்தனை அழகு' என்றாகி விடுவீர்கள்.



• விட்டமின் 'பி' குறைந்த உணவு, நரம்புத் தளர்ச்சி, அஜீரணக் கோளாறு, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும். தோலோடு கூடிய பருப்பு வகைகள், கடலை, தானியங்களில் ஏகப்பட்ட 'பி' சத்து உள்ளது.



• விட்டமின் 'சி', சருமம் வலுவிழந்து தளர்ச்சி அடையாமலிருக்கப் பெரிதும் உதவுகிறது. ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, தக்காளி, நெல்லிக்கனி போன்றவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட்டால் அழகான சருமம் இலவசம்!

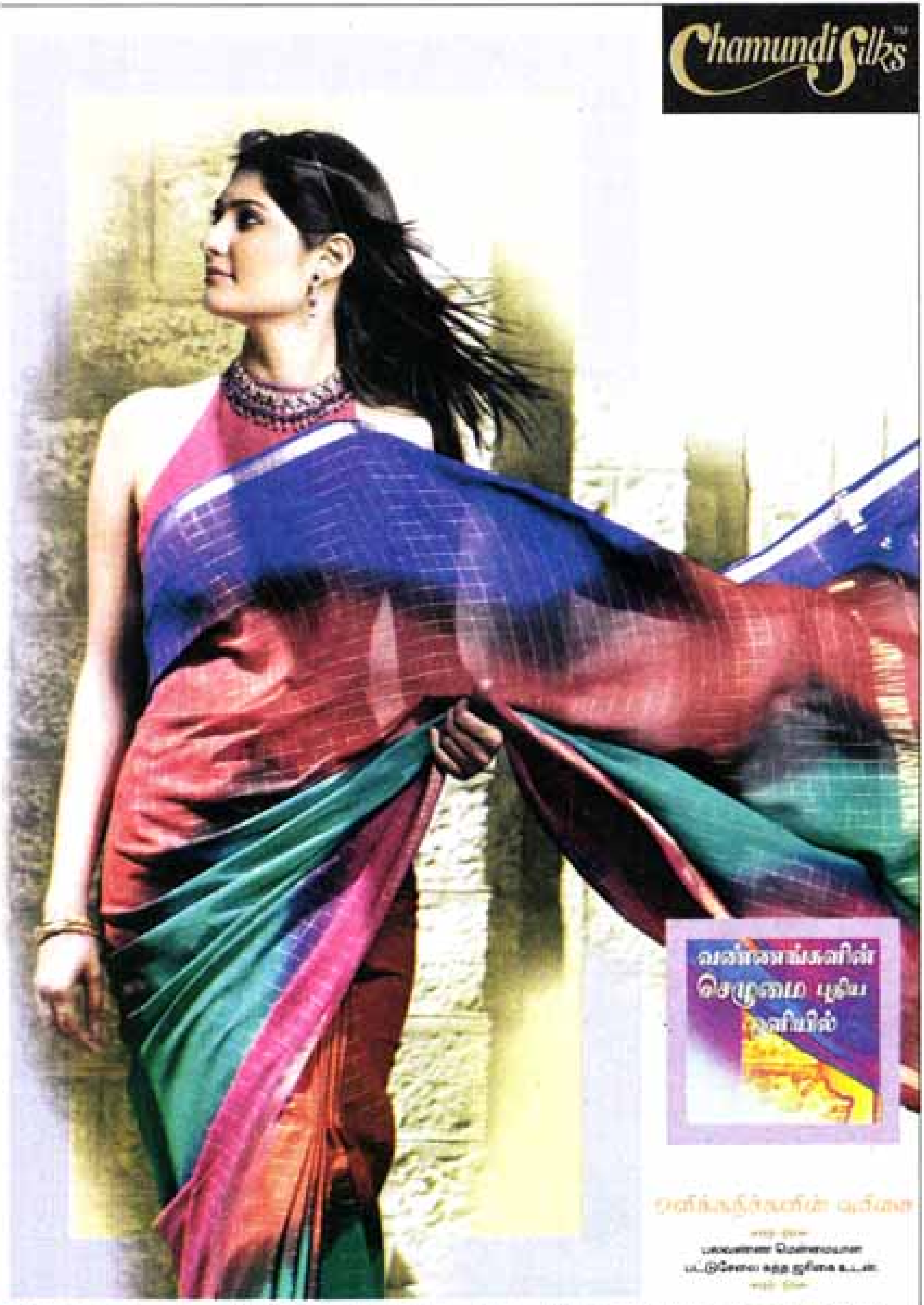


• எலும்புகளுக்கு கால்சியம், பாஸ்பரஸ் நிறையத் தேவை. சூரிய ஒளி நம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு விட்டமின் 'டி' கொடுக்கும் சக்தி கொண்டது. வெண்ணெய், பால், தயிர் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்க்கவும்.

• விட்டமின 'ஈ' நிறைந்த சாப்பாடு நம்மை இளமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. வேர்க்கடலை, ஆலிவ் எண்ணெய், முட்டை போன்றவற்றை அதிகம் சேர்க்கவும்.

- சந்தியா கிரிதர், புதுதில்லி.

படம் : **ஜி. வெங்கட்ராம்**



KARNATAKA **Bangalore:** M/s. South India Distributors, Chickpet, Deepam Silk International, M.G. Road, M/s. Shankar Silk House, Jayanagar.

ANDHRA PRADESH **Hyderbad:** M/s. Nalli Silk Sarees, S. P. Road. **Vijayawada:** M/s. Kamadhenu Silks, Besant Road. **Visakhapathnam:** M/s. Kankatala Silk Palace, Jagdamba Junction.

TAMIL NADU **Chennai:** M/s. Sugan, Pondy Bazar, T.Nagar, M/s. Nalli Chinnaswamy Chetty, Panagal Park, T.Nagar, M/s. Nalli Silk Sarees, T.Nagar, M/s. Radha Silk Emporium, Mylapore. **Coimbatore:** M/s. Balaji Binny Textiles, Cross Cut Road, Gandhipuram. M/s. Mahaveers, Cross Cut Road, Gandhipuram.

KERALA **Tiruvananthpuram:** M/s. Parthas. **Cochin:** M/s. Parthas Textiles. **Alleppey:** M/s. Jayalakshmi, M/s. Bhima Palathra.

சென்னை கே.கே நகர் 'அம்மன் மகளிர் விடுதி'.

வேலை முடித்து 'அக்கடா' என்று ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருந்த பூக்களிடம் 'மங்கையர் மலர்' என்று சொன்னதுதான் தாமதம்... நொடிப்பொழுதில் புத்துணர்வு பெற்றனர். இங்குள்ள அனைவருமே பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்கள். சொந்த உழைப்பினால் முன்னேறத் துடிக்கும் தேனீக்கள். கொண்டாட்டங்கள் கல்லூரி வளாகத்தோடு முடிவதில்லை. விடுதிகளிலும் சுபிட்சமாகத் தொடர்வது அப்பட்டமாகத் தெரிந்தது.

இவர்கள் தங்களது அம்மன் விடுதிக்கு கும்பாபிஷேகமே நடத்த ஆரம்பித்தனர். "விடுதின்னா விதியை நொந்துதான் இத்தனை நாளும் வாழ்ந்திட்டிருந்தோம். ஆனா அம்மன் கண்ணைத் திறந்துட்டா. எங்க வீட்லகூட



• "சாப்பாடு ஏ-ஒன்!"

"அம்மன் கண்ணைத் திறந்துட்டா!"

இப்படிக் கவனிச்சது கிடையாது. திராட்சை, மாதுளை, இளநீர் எல்லாம் தந்து கவனிக்கிற விடுதியை எங்கே யாவது கேள்விப்பட்டிருக்கீங்களா? சாதா ரூமிலிருந்து ஏ.ஸி அறை வரை உங்க பட்ஜெட்டுக்குத் தகுந்தமாதிரி இருக்கு. இங்கே நம்ம பிறந்த நாளைன்னைக்கு ஏக மரியாதைதான். காலேஜ் மாதிரி கொடைக்கானல் டூர் எல்லாம் கூட்டிட்



• செல்லப் பிள்ளைகளுடன் சாந்தி - செல்வம் தம்பதி

டுப் போறாங்க.

"உபசரிப்புக்கு நிகரா கண்டிப்பும் இருக்கும். இரவு ஒன்பதரைக்குள்ளே உள்ளே நுழையாட்டி ஃபோன் பறக்கும். யாருக்கு? எங்க அப்பா அம்மாவுக்கு. உள்ளூர்ல இருக்கிற சொந்தக்கார வீட்டுக்குப் போகணுமா, ஏன் நம்ம வீட்டுக்கு போகணும்னாலும் இங்கே லீவ் லெட்டர் எழுதிக் கொடுத்தாகணும். ஹாஸ்டலுக்குள்ளே எந்த ஆணுக்கும் அனுமதி கிடையாது. கறுப்புப் பூனைப்படை அளவுக்கு பயங்கர பாதுகாப்பு" என்று புகழ்ந்தனர்.

"எங்க லேடீஸ் ஹாஸ்டலுக்கு வந்துட்டு இவங்களைப் பார்க்காம போகாதீங்க" என்று அம்மன் மகளிர் விடுதியின் நிறுவனர்களான சாந்தி - செல்வம் தம்பதியிடம் கொண்டுபோய் நிறுத்தினர்.

"மகளிர் விடுதி தொடங்கணும்னு நினைச்சவுடனே சென்னை முழுக்க சர்வே நடத்தினோம். என்னென்ன குறைகளால பெண்கள் கஷ்டப்படறாங்கன்னு அலசினோம். நல்லா சம்பாதிச்சாலும் ஒரு நல்ல விடுதியில்லாம பெண்கள் தவிப்பது கண்கூடாகத் தெரிஞ்சது. நல்ல சாப்பாடு, சுத்தமான இடம் மற்றும் குளியலறை, பாதுகாப்பு, அதோடு பிழைப்புக்காக பெற்றோரை விட்டுத் தள்ளி இருக்கிற பெண்களாச்சே? பெற்றோருக்குச் சமமான கவனிப்பும் தேவை. இதெல்லாம் ஏன் நாம கொடுக்கக் கூடாதுன்னு நினைச்சுத்தான் அம்மன் விடுதியை ஆரம்பிச்சோம். கடவுள் புண்ணியத்துல எங்களுக்கு இன்னைக்கு அறுபது பிள்ளைகள். எங்ககிட்டே ஒப்படைச்சுட்டு பல பெற்றோர்கள் நிம்மதியா இருக்காங்கன்னா அதைவிட வேறென்ன திருப்தி வேண்டும்?" என்று உருகினார்கள்.

கே.கே நகரிலுள்ள மூன்று விடுதிகளோடு அசோக்நகரில் புதிதாக இன்னொரு ஹாஸ்டலையும் ஆரம்பிக்கவிருக்கின்றனர்.

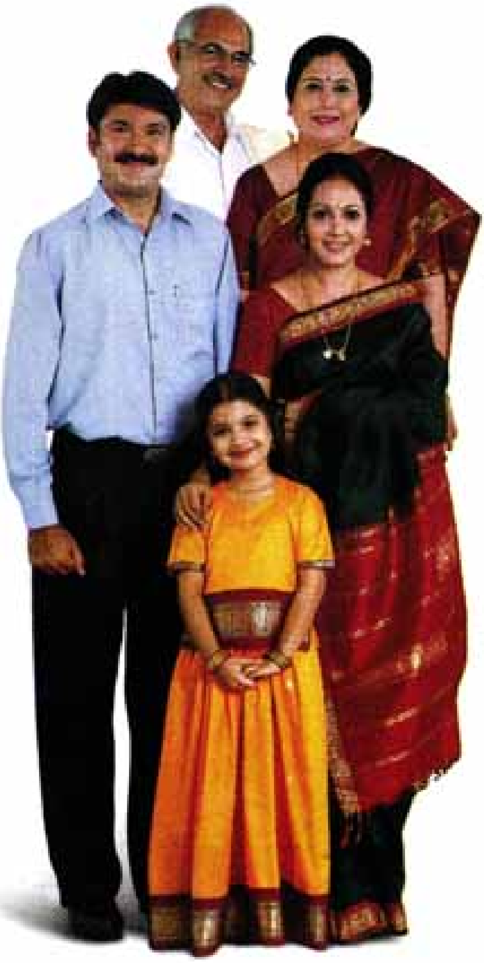
"ம்... இவங்களுக்கு என்னப்பா, அடுத்தடுத்து நிறையப் பிள்ளைகள் கிடைக்கப் போறாங்க" என்று இவர்களைப் பார்த்து கண்சிமிட்டினார் ஸ்ரேயா.

- பப்பி

படங்கள்: ஸ்ரீஹரி

Superbrand

As per BIS,
IS:2888-1983.



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸிந்தால் நம்பகமான சோப் என்ற தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸிந்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸிந்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

Orchard ® GCPMSOCN 1086/05



ஸிந்தால் குடும்பம்,
ஆரோக்கியமான குடும்பம் போட்டி
கர்பகவல்லி ரமேஷ் மற்றும் குடும்பம்
முதற் பரிசு வெற்றியாளர்
ஸிந்தால் குடும்பம் ஆரோக்கியமான குடும்பம் ஏனெனில்.....
ஸிந்தால் : சூரியனினால் தினத்தின் ஆரம்பத்தில் புத்துணர்ச்சி, சுறுசுறுப்பு, புதுப்பொலிவு, ஜொலிஜொலிப்பு, மற்றவரிடம் நன்மதிப்பு, தினத்தின் முடிவில் கிருமிகள் நாசம், இதமான வாசம், பாசப் பரிமாற்றம்
கர்பகவல்லி ரமேஷ், நங்கநல்லூர், சென்னை 600061
இரண்டாம் பரிசு வெற்றியாளர்
மூன்றாம் பரிசு வெற்றியாளர்
வாழ்த்துக்கள் !!
ஸிந்தால் கிஃப்ட் ஹேம்பர்களை வென்றவர்களின் பட்டியலுக்காக இணையதளம் www.cinthol.com பார்க்கவும். உங்கள் பரிசு உங்களிடம் விரைவில் வந்து சேரும்.
Godrej
CINTHOL
DEODORANT AND COMPLEXION SOAP
CINTHOL
மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்
www.cinthol.com

சமீபத்தில் 'குழந்தை வளர்ப்பு' பற்றிய கருத்தரங்கை பிரபல ஜெர்மன் எழுத்தாளர் லிடியா அளித்தார். அற்புதமான கருத்தரங்கு. நாம் இந்தியாவில் சர்வசாதாரணமாகச் செய்தவற்றை இன்று நாம் மேலைநாட்டினரிடம் கற்றுக் கொள்வது வேதனையானது. இந்த இயந்திரமயமான வாழ்க்கையிலும் குழந்தைகளுக்கு நேரம் செலவிடுவது என்பது திட்டமிடுதல் மூலமே வரும். நம் வாசக/வாசகியர்க்கு இக் கட்டுரை உதவும் என நம்புகிறேன்.





நல்ல பிள்ளைகளை வளர்ப்போம்!

நல்ல ஒழுக்கமுள்ள குழந்தைகளை உருவாக்குவது கடினமான ஒன்று. அதற்கு பொறுமை மிகவும் முக்கியம். அதை நாம் பல நேரங்களில் இழந்து வருகிறோம். அந்த இழப்பைச் சரிக்கட்ட குழந்தைகளுக்குப் பொருளாக வாங்கிக் கொடுத்து அவர்களைத் தனி உலகில் வைக்கிறோம். அவர்களுக்குத் தேவை மொபைல் ஃபோனோ, கம்ப்யூட்டரோ, வீடியோ கேம்ஸோ அல்ல; உங்களுடைய அன்பும், அரவணைப்பும்தான்! இதில் முக்கிய பங்குவகிப்பது இது. நம் அம்மா/அப்பா; நம் உணர்வைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள் என்ற நினைப்பை அளிக்கும். வளர வளர அவர்களுடைய பிரச்னைகளை எந்தவிதத் தயக்கமும் இல்லாமல் நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். ஏனென்

பணமல்ல, நாம் அவர்களுடன் செலவிடும் நேரம் மட்டுமே.

1. குழந்தைகள் வருத்தமான முகத்துடன் இருந்தாலோ, அழுதாலோ அன்புடன் கேளுங்கள். நம் வெறுப்பு/எரிச்சல் அவர்களுக்குப் புரியாது. "ஒப்பாரி வைக்காமல் சொல்" என்று அதட்டாமல், அவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்து கேளுங்கள்.

றால் இன்றைய காலம் அப்படி. கெட்டுப் போக பல சந்தர்ப்பம், பல ரூபங்களில் நம்மைத் தேடி வரும் சூழலில் உள்ளோம்.

நாம் நிம்மதியாகச் சமையல் செய்ய வேண்டும் என்று குழந்தைகளை டி.வி முன்பு உட்கார வைக்காதீர்கள். சமையலை சிறிது மெதுவாகச் செய்தாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் குழந்தையுடன் சேர்ந்து அனுபவித்துச் செய்யலாம். உதாரணமாக, "அம்மாவுக்கு இந்தக் காய்கறியைக் கழுவித் தா" என்றோ, "அந்தத் தட்டை எடுத்துத் தந்தால் அம்மா வேலை சீக்கிரம் முடியும்" என்றோ சொல்லலாம். இதனால் அவர்கள் உதவிய சந்தோஷம் நமக்கு; நம்முடன் வேலை செய்த மகிழ்ச்சி அவர்களுக்கு.

குழந்தைகள் சொல்வதை காது கொடுத்துக் கேட்க வேண்டும். நாம் அவர்களை நேசிக்கிறோம் என்பதுதான் அவர்களுக்கு டானிக். நம் அன்பை, அதை நாம் செலுத்தும் விதத்தைப் புரிந்து கொண்டால் நம்மை ஏய்க்கும் நினைப்பே அவர்களுக்கு வராது.

குழந்தைகளை நகைச்சுவை உணர்வு உள்ளவர்களாகச் சிரிக்க வையுங்கள். குழந்தைகளோடு நாமும் சேர்ந்து சிரிக்க வேண்டும். ஆனால் அவர்களை மட்டம் தட்டி சிரிக்கக் கூடாது. "உன்னால் முடியும், முயற்சி செய்" போன்ற வார்த்தைகள், பள்ளியிலிருந்து வரும் குழந்தையை ஒரு புன் சிரிப்புடன் வரவேற்பது, அவர்களுக்கு உற்சாகம் தரும்.

குழந்தைகளின் தவறுகளை மன்னிக்கத் தயங்காதீர்கள். 'ஓ' என்று கத்தும் முன்பு அவர்கள் இடத்தில் இருந்து யோசியுங்கள். அவர்களை மட்டம் தட்டாமல், தைரியம் அளியுங்கள். முக்கியமாக அவர்களது சிறப்பு அம்சங்களைப் பெருமையாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

குழந்தைகள் முன்பு நீங்கள் தெரியாமல் ஏதாவது தப்பு செய்து விட்டாலும் அதை வெளிப்படையாக ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். இதனால், அவர்கள் தவறு செய்தாலும் அதை மறைக்க மாட்டார்கள். சில சமயங்களில் தங்களை அறியாமல் நடக்கும் தவறுகளின் அனுபவங்கள் மூலம் எழுந்து நிற்கக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

நாம் நம் நண்பர்களை வீட்டுக்கு அழைத்து





விருந்து கொடுப்பது போல் அவர்கள் தங்கள் நண்பர்கள்/நண்பிகளையும் அழைக்க அனுமதி கொடுங்கள். அதன் மூலம் அவர்கள் பழகும் வட்டம், நண்பர்(பி)ர்களின் குடும்பப் பின்னணி, நம் குழந்தைகளின் பின்னணிகளைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மொத்தக் குடும்பமும் தினமும் ஒரு வேளையாவது சேர்ந்து உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். அந்த நாள் எப்படித் தொடங்கியது என்பதிலிருந்து பலவற்றைப் பேசலாம். சாப்பிடும்போது விவாதங்கள் கூடாது.

கணவன், மனைவி சிறு சண்டைகள் போடுவதில் தப்பில்லை, அதை ஒரு குழந்தை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளும் பட்சத்தில் நேரிடையாக, நேர்மையாக விவாதிக்கலாம். நாம் செய்யும் தவறுகளைத்தான் அவர்கள் திருப்பிச் செய்கிறார்கள்.

முக்கியமானது எவ்வளவு நேரம் அவர்களுடன் இருக்கிறோம் என்பதல்ல, அதை எவ்வளவு ஆக்கபூர்வமாகச் செய்கிறோம் என்பதே. எந்தக் குழந்தையும் மோசமான குணநலன்களுடன் பிறப்பதில்லை. வளரும் சூழ்நிலை, சுற்றுப்புறம், மாற்றுகிறது. குழந்தை வளர்ப்பில் தாயின் பங்கு பெரியது. ஒழுக்கம், அன்பு, பண்பு போன்றவை பணத்தால் வருபவையல்ல. சொல்லப் போனால் நாம் செலவில்லாமல் கற்றுக் கொடுப்பது இதுதான்.

நல்ல குழந்தைகள் ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம். நல்ல பிள்ளைகளின் வளர்ப்பு, நம் நாட்டுக்குச் செய்யும் தொண்டு.

- ஆர். கார்த்திகா,
நாகர்கோவில்.

'Habit' என்கிற ஆங்கில வார்த்தையில் மிகுந்த உள் அர்த்தம் உள்ளது. எந்த ஒரு பழக்கமும் ஊறிவிட்டால் இலேசில் மாற்ற முடியாது. அது நம்முள் ஐக்கியமாகி விடும். 'Habit' லிருந்து 'எச்'ஐ அகற்றி விடுங்கள். 'எ பிட்' (சின்ன துண்டு) இருக்கும். 'ஏ' வை அகற்றி விடுங்கள். 'பிட்' (துண்டு இருக்கும்) 'பி' யை அகற்றி விடுங்கள். இட் வில் பி தேர்! பார்த்தீர்களா? எந்த ஒரு நல்ல பழக்கமும் 'ஹாபிட்' ஆகிவிட்டால் யாராலும் நம்மை விட்டு நீக்க முடியாது அல்லவா?

- ஆர். யசோதா, ஜாம்ஷெட்பூர்.



ரோஜாப்பூவைத் தின்றால் வயிறு சுத்தமாகும். முகர்ந்தால், மூக்கில் பிழிந்து கொண்டால், தலைவலி பறந்து விடும். இதனுடன் பச்சைப் பயிறு சேர்த்து அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்தால், அழகான சருமம் கிடைக்கும்.

- ராஜேஸ்வரி, சென்னை - 82.


பெண் மயங்கும் பொன்நகை.!
கல்யாண் ஜுவல்லர்ஸின்
பொன் ஆபரணப் புன்னகை..!
கல்யாண்
ஜுவல்லர்ஸ்
100 அடி ரோடு, கோவை. போன் : 2528883

பளிங்கு போல் அழகு!

"கோடைக்காலம் வந்து விட்டால், நாம் அனைவரும் சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள என்ன பண்ணலாம் என்று தவிக்க ஆரம்பித்து விடுவோம். நம்மில் சிலர் விடுமுறை நாட்களில் குளிர் பிரதேசங்களுக்குச் செல்வார்கள். அப்படிச் செல்ல இயலாதவர்கள், வீட்டிலேயே கூலாக ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டு ஒரு மினி கொடைக்கானலையே உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்" என்று சருமப் பராமரிப்பு குறிப்புகளைச் சொல்ல ஆரம்பித்தார் பிரபல அழகுக் கலை நிபுணர் எம். ஹசீனா சையத். அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற இவர், சென்னை திருவல்லிக்கேணியில் இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆஃப் பியூட்டி தெரபி, தி.நகரில் ஆம்பியன்ஸ் சர்வதேச அழகுக் கலைப் பயிற்சிப் பள்ளி மற்றும் அழகு நிலையம் நடத்தி வருகிறார்.

"கோடைக்காலம் வந்தாலே அதிகம் பாதிக்கப்படுவது சருமம்தான். முகத்தில் பரு, கரும்புள்ளிகள், சருமம் கருமை நிறமாக மாறுதல், வறண்ட சருமம் என்று நிறைய சருமப் பிரச்னைகளும் வந்துவிடும். இந்த மாதிரியான பாதிப்புகளில் இருந்து தப்பிக்க ஒரே வழி மாறும் தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப, சிறிதளவு கவனம் செலுத்தினால் கூடப் போதும். சருமம் பளபளப்பாக மாறிவிடும்.

முகபராமரிப்பில் முக்கியமானது நமது சருமம். அது எந்த வகையைச் சார்ந்தது என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பொதுவாக, நமது சருமத்தை நார்மல், ஆயில், டிரை, காம்பினேஷன் என்று வகைப்படுத்தலாம். வெயில் காலங்களில் வியர்வைச் சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகள் அதிகமாக இருக்கும். இதனால் சுரப்பிகளின் துவாரங்கள் அதிக அளவு திறந்து கொண்டிருக்கும். சருமத்தைப் பாதுகாக்க என்ன செய்யலாம்?

முதலில் முகத்தை காய்ச்சாத பால் (அ) தயிர் கொண்டு பஞ்சினால் நனைத்து சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்தவும். சிறிதளவு ரவையுடன் தயிர் கலந்து முகத்தில் மிதமாக சிறிது நேரம் தேய்த்து, துடைத்து விடவும். பின்னர் பழங்களினால் ஆன கலவையை (ரஸ்தாளி வாழை, ஸ்ட்ராபெர்ரி, ஆப்பிள் இவற்றை நன்கு கூழ் போல மசித்து வைத்துக் கொள்ளவும்) வைத்து பத்து நிமிடம் மசாஜ் செய்யவும். பிறகு பேண்டேஜ் துணியை முக வடிவத்தில் வெட்டிக் கொண்டு முகத்தின் மேல் வைக்கவும். பின்னர் பழக்கலவையை அதன் மேல் நன்கு பரப்பி விடவும். பத்து நிமிடம் கழித்து முகத்தைக் கழுவி விடவும். இப்படி வாரம் ஒருமுறை செய்தால் முகம் 'பளபள' என்று ஆகி விடும். அது மட்டுமல்லாமல் இந்தப் பழக் கலவை, சருமத்துக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இதன் பிறகு ஹைட்ராசின் மாஸ்க் எனப்படும் பேக்கை உபயோகப் படுத்தினால் சருமம் மேலும் குளிர்ச்சி பெறும் பளிங்குபோன்ற அழகு கிடைக்கும்.

கண்ணுக்குக் கீழ் உள்ள முடிச்சுகள், கருவளையங்கள், 'ஸ்கின் டேன்' எனப்படும் கருமை நிறத்தை முற்றிலும் போக்கி விடும். இந்த பேக்குடன் அல்ட்ரா ஸோனிக் எனப்படும் கருவியைப் பயன்படுத்தினால் முகத் தளர்ச்சி நீங்கி, பொலிவு கிடைக்கும். இவ்வகையான ஹைட்ராசின் ட்ரீட்



சருமப் பராமரிப்பு



மெண்ட், நமது சருமத்தில் உள்ள பி.எச். அளவை சரியாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இந்த வகையான சிகிச்சைகள் வெளிப்புற சருமத்துக்கு மட்டுமே. நமது உடலையும் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கு இயற்கையே நமக்கு பலவிதமான கனிகளை அந்தந்த சீசனுக்கு ஏற்றாற்போல் அளிக்கிறது. கோடைக்காலத்தில் கிடைக்கின்றன தர்பூசணி, கிர்ணிபழம், ஆரஞ்சு, மற்றும் முள்ளங்கி போன்ற காய்கறிகளை உட்கொள்வதால் நமது உட்புறம் மட்டுமின்றி, நமது வெளிப்புற சருமமும் பொலிவு பெறும்" என்று கூறுகிறார் திருமதி எம். ஹசீனா சையத்.



கோடை வெயிலைச் சமாளிக்க சில எளிய டிப்ஸ் :

1. குளிர்ந்த நீர் கொண்டு முகத்தை அடிக்கடி கழுவவும்.

2. இளநீர், மோர், நுங்கு, வெள்ளரி போன்ற குளிர்ச்சியான பொருள்களை அடிக்கடி உணவில் அதிக அளவில் சேர்க்கவும்.

3. தகுந்த சன் ஸ்க்ரீன் லோஷனை உபயோகப்படுத்தவும். டூ-வீலர் ஓட்டுபவர்களாக இருந்தால் கைகளுக்கு க்ளவுஸும், தலைக்கு தொப்பி (அ) ஹெல்மெட் அணிந்து செல்லவும்.

4. குளிப்பதற்கு முன்னால், வாரம் ஒருமுறை, நன்றாக உடல் முழுவதும், மற்றும் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கவும். உடலுக்கு உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்தும் பொருள்களைத் தவிர்க்கவும்.

- ஜெயந்தி



செய்முறை :

துவரம் பருப்பை, நெய் விட்டு பொன் நிறமாக வறுத்து ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும். மிளகு, மிளகாய் வற்றல், சீரகம், கொத்துமல்லி இவற்றைத் தனித்தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும். மஞ்சள் பொடி சேர்த்து ஒரு சிறிய துணியில் கொட்டி தளர்வாக முடிச்சுப் போடவும். வறுத்து உடைத்த பருப்பையும் வேறொரு துணியில் போட்டு முடித்து வைக்கவும்.





சென்ற வாரம் கும்பகோணத்துக்கு என் உறவினர் வீட்டு விசேஷத்திற்குச் சென்றிருந்தோம். சாப்பிட்ட அத்தனை பேரும் ரசத்தை 'ஆஹா... ஓஹோ... பேஷ் பேஷ்...' என்றார்கள். சமைத்தவரை அழைத்து, ரச மகிமையைத் தெரிந்து கொண்டேன். என் மங்கையர் மலர் அன்புச் சகோதரிகளுக்காக இதை எழுதியுள்ளேன். நீங்களும் செய்து, சாப்பிட்டு 'பேஷ், பேஷ்!' என்று சொல்வீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

முடிச்சு ரசம்

தேவையான பொருள்கள் :

துவரம் பருப்பு - 50 கிராம், மிளகு - ½ ஸ்பூன், மிளகாய் வற்றல் - 4, சீரகம் - ½ ஸ்பூன், கொத்துமல்லி விதை - 1 தேக்கரண்டி, மஞ்சள் பொடி - சிறிது, நெய் - 2 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையானது, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி சிறிது எலுமிச்சம் பழம் - 1 (அ) தக்காளி - 1.

ஒரு பாத்திரத்தில் 1 தம்ளர் நீர் விட்டு கொதித்ததும், பருப்பு முடிச்சைப் போடவும். சிறிது நேரம் கழித்து மற்றொரு முடிச்சையும் போடவும். பருப்பு நன்றாக வெந்ததும் முடிச்சுகளை வெளியே எடுத்து அவற்றில் இருக்கும் பொருள்களை நீர் விட்டு அரைத்து கொதித்த நீரில் கொட்டி, உப்புப் போட்டு, தேவையானால் தக்காளி சேர்க்கலாம். நெய்யில் சீரகம், கடுகு தாளித்து கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி கிள்ளிப் போடவும். ரசம் சூடு ஆறியதும் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து விட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்.

- எம். வரலக்ஷ்மி,
அண்ணா நகர் (கிழக்கு).

கல்யாணமான புதிது. எங்கள் அறை, முதல் மாடியில் இருந்தது. நான் கீழே வருவதற்காக அறையைப் பூட்டிக் கொண்டு இருந்தேன். என் நமக்கை (ஓர்ப்படி) என்னிடம் வந்து, "உனக்காக உன் கணவர் அன்பாக ரோஜாப் பூ வாங்கி வந்திருக்காரு. உனக்கு வைச்சு விடுறேன்" என்று சொல்லி ஒரு ஜடையில் அழகாக வைத்து விட்டுச் சென்று விட்டார். நானும் அவசரத்தில் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை.

கீழே வந்ததும் காப்பி கலந்து என் கணவரிடம் கொடுக்கும்பொழுது அவர் என்னைப் பார்த்துச் சிரித்தார். "எதற்குச் சிரிக்கிறீங்க?" என்று கேட்டதற்கு,



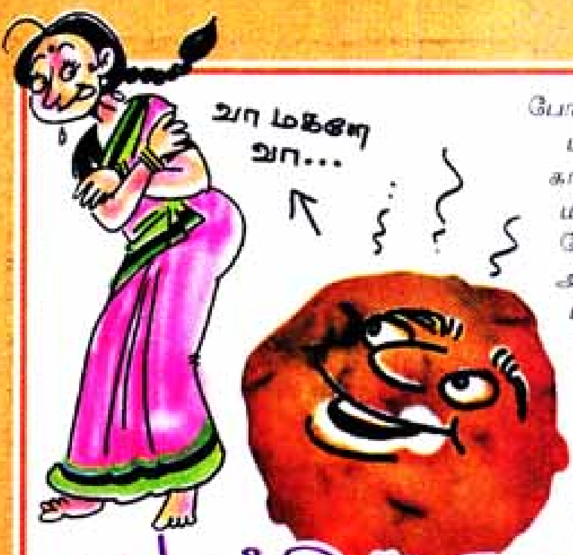
வத்தல் ரோஜா!

"ஒன்றும் இல்லை" என்று மழுப்பினார். அதற்குள் நான் தலையில் அழகான ரோஜா வைத்திருப்பதை என் ஓர்ப்படி எல்லோரிடமும் சொல்ல, வீட்டில் உள்ள அனைவரும் என்னைப் பார்த்து நமட்டுச் சிரிப்புடன் சென்றார்கள்.

குழந்தைகள் 'ஆன்ட்டி உங்களுக்கு இந்த ரோஜாப்பூ அழகாக இருக்கிறது'' என்று சொல்லிச் சிரித்தார்கள். 'கணவர் அன்புடன் வாங்கிக் கொடுத்தது' என்று ஆனந்தத்துடன் நடந்து, கண்ணாடியின் முன்நின்ற போதுதான் அது நிஜ ரோஜா அல்ல வத்தல் ரோஜா என்று தெரிந்தது.

நானும் அசடுவழியச் சிரிக்க வீடே கலகலத்தது. ஆண்டுகள் பல கடந்து விட்டபொழுதும் இந்தச் சம்பவம் இன்றும் என் மனத்தில் மலர்ந்து மணம் வீசுகிறது.

- என். மல்லிகா, சென்னை - 5.



வைராக்கியம் தகர்த்த வடை!

சர்க்கரை நோயாளி என்று முத்திரை குத்தப்பட்டு அதற்கேற்றாற் போல் எனது உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றியமைத்துக் கொண்டு சர்க்கரையின் அளவை நார்மலுக்குக் கொண்டு வந்து, தெளிந்த நீரோடை போல ஓடிக் கொண்டிருந்த என் வாழ்வில் சோதனைகள் வந்தன பண்டிகைகள் ரூபத்தில்.

முதலில் வந்தது திருவாதிரை! திருமணம் ஆன புதிதில் என் மாமியார் களி கிளற, நான் பக்கத்தில் இருந்து பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். அவருக்குத் தள்ளாமை வந்தபின் நான் களி கிளற அவர் பக்கத்தில் இருந்து பக்குவம் சொல்வார். இப்போது எனது அனுபவம் மற்றும் பத்திரிகை சகோதரிகளின் சமையல் குறிப்புகள், இவையெல்லாம் சேர்ந்து களி பிரமாதமாகச் செய்ய வருகிறது. ஏலம் மணக்க முந்திரியும், திராட்சையும் நெய்யில் பளபளக்க இலையில் இருந்த களி, "ஒரே ஒரு ஸ்பூனோடு நிறுத்திக் கொள்வாயா?" என்று என்னை நமுட்டுச் சிரிப்போடு கேட்பது போல் இருந்தது.

பள்ளியில் படிக்கும் காலத்தில் காலையில் கணக்கு பரீட்சையும் மதியம் விஞ்ஞான பரீட்சையும் சேர்ந்து வந்து எப்படித் திணற அடிக்குமோ, அப்படி வந்தது போகிப் பண்டிகை, திருவாதிரை அன்றே. நான்தான் சர்க்கரை நோயாளி. கணவரும் குழந்தைகளும் என்ன பாவம் பண்ணினார்கள்? சம்பிரதாயம் வாழ போளியும் ஆமவடையும் தட்ட வேண்டாமா? மொறுமொறுவென்ற ஆமவடையும் அடி நாக்கு தித்திக்க இருந்த போளியும் என்னை வலைவீசி இழுத்தது உண்மை. ஒரு போளியும் இரண்டு வடைகளும் உள்ளே தள்ளப்பட்டது பெருண்மை!

ஒருமுறை குந்தி, கிருஷ்ணபகவானிடம் "எனக்கு அடிக்கடி துன்பங்களையே கொடு. அப்போதுதான் நான் உன்னை எப்போதும் நினைக்க முடியும்" என்று வேண்டிக் கொண்டாளாம். அதுபோல நான் பொங்கலன்று காலையிலிருந்தே எப்படி டயாபடிக் ஃப்ரெண்ட்லியாக பொங்கல் பண்ணலாம் என்ற சிந்தனையில் இருந்தேன். பாகு வெல்லம் போட்ட சர்க்கரைப் பொங்கலும் சுகர் ஃப்ரீ பொங்கலுமாக இரண்டுவித பொங்கல்கள் மேடையேறின. வெல்லம் போட்ட பொங்கலும் புஸுபுஸுவென்ற மெதுவடையும் என் வைராக்யத்தைத் தகர்த்தன!

மறுநாள் கனு. பிரம்மாஸ்திரமாக வந்தன வெல்ல சாதமும் தேங்காய் சாதமும். மகா தபஸ்வியான விசுவாமித்திரரையே மேனகை மயக்கியதாகச் சரித்திரம் உண்டு. பொங்கலும் போளியும் வடையும் மேனகையை விட அதிகச் சக்திவாய்ந்தவை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது!

- விசாலாக்ஷி,
சென்னை - 33.



For Exclusive Designs,
Inexpensive Prices !
NARAYANA™
pearls & gems
KASI ARCADE
Next to GRT Hotel,
116,Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai-17
Ph:004 - 2815 3457 / 5624
FATHIMA PLAZA
98,Pondy Bazaar,
T.Nagar,
Chennai -17.
Ph: 044-2815 5094 / 3660
ADYAR
57, L.B.Road,
(opp.Ganapathi Ram Theater),
Chennai -20.
Ph:044- 24462592
VADAPALANI
1st Floor, RAAHAT PLAZA,
(Near Vadapalani Bus Terminus),
Arcot Road,Chennai-26.
Ph:044-55145092
NUNGAMBAKKAM
G9-ELDORODO BUILDING
N.H.ROAD,
Chennai-34
Ph:044-5218 1463

காதல் என்பது...

ஏப்ரல் இதழில் 'ஒரு வார்த்தை' படித்தேன்; மிகவும் ரசித்தேன். என் அம்மா எனக்கு மிகச் சிறந்த தோழி. என் கல்லூரி காலத்தில், தெருவில் சைட் அடித்தவன் பற்றி, பஸ்ஸில் கலாட்டா செய்தவன் பற்றி, அவ்வளவு ஏன், காதல் என்று உளறியவன் பற்றிக் கூட என் அம்மாவிடம்தான் முதலில் கூறினேன்.

அதே சமயம், எனக்குள்ளும் ஒரு பொறுப்பு உணர்வு இருந்தது. நம் அம்மா நம் மீது வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையை மிஸ்யூஸ் செய்யக் கூடாது என்று உறுதி கொண்டிருந்தேன்.

இதை உணர்ந்துதானோ என்னவோ, என்னை மணம் செய்து கொள்ள விரும்பிய ஒருவர் (தற்சமயம் 'என்னவர்') என்னிடம் எதுவுமே கூறாமல், நேராகத் தன் தாயிடம் கூறி அனுமதி வாங்கி, பின் என் தாயிடம் வந்து பேசியிருக்கிறார்.

எங்கள் திருமணம் காதல் திருமணம், ஏற்பாட்டுத் திருமணம் இரண்டுமே. இதுவே எங்கள் பலம்!

- எஸ். ஷண்முகப்ரியா, சென்னை - 38.

நான் எந்தக் கட்சியிலும் சேர ஆசைப்படவில்லை. இந்தக் காலத்தில் அக்னியைச் சாட்சியாக வைத்து நடக்கும் திருமணமே கேள்விக்குறியாகிறது. கோர்ட்டில் முறிகிறது. நம் கையில் எதுவும் இல்லை!

- சு. ஜயசிதா, சென்னை - 33.

நல்ல காதலன் நல்ல கணவனாகவும் இருப்பான் என்று நிச்சயமில்லை - சத்திய மான வார்த்தைகள். நானும் காதல் வலையில் விழுந்தேன். ஏதோ ஒரு வேகம். பெற்றோரை எதிர்த்து நின்றோம். பதிவுத் திருமணமும் செய்து கொண்டோம். ஊரார் மெச்ச காதலுடன் வாழ்ந்தோம்.

குளத்தில் கல் எறிந்தாற்போல - அவரது மனம் மாறியது - அதுவே என் வாழ்க்கையையும் புரட்டிப் போட்டது - ஆம், கூட வேலை செய்த ஒரு பெண்ணைக் காதலிக்க ஆரம்பித்து, ஊர் சுற்றி.. விஷயம்



• ஜெயித்து... (ஐஸ்வர்யா ரெட்டி)

விலங்கமானது.

கண்டித்தேன். அழுதேன். மிரட்டினேன். வீட்டை விட்டு வெளியேறி விட்டார்.

தாய் தந்தை கொடுத்த அன்பும் படிப்பும்தான் தற்போது கைகொடுக்கிறது.

போராடுகிறேன் காதலித்து! அனுபவித்துச் சொல்கிறேன். காதல் மாறக் கூடியது! காதலர்களும் மாறுவார்கள்! ஆனால் பெற்றோர்களின் அன்பு நிரந்தரமானது. தாமதமாக உணர்ந்த பாடம். என் வாழ்க்கைச் சிறக்க வாழ்த்துங்கள் தோழியரே! உங்கள் வாழ்த்துக்களால் என் குழந்தையின் எதிர்காலம் சிறக்கும்.

- ஜி. அபர்ணா, போரூர்.



இன்றைய கம்ப்யூட்டர் யுகத்துக்கு ஏற்றபடி பெற்றோர்களும் பெரியோர்களும் ஆலோசித்து கலப்பு விவாகங்கள் செய்து வைக்கலாம்.

- டெய்சி மாமி, சென்னை - 33.

வீட்டின் பொருளாதார நிலையையும், பணத்தின் அருமையையும், பெற்றோரது தியாகத்தையும் உணர்ந்த குழந்தைகளுக்கு, பெற்றோருக்கு துரோகம் செய்து, அவமானப்படுத்த மனசு வராது.

- ரத்தி மனோகர், சிங்கப்பூர்.

• உணர்ந்து... (எம். விஜயலக்ஷ்மி)





• ...தோற்று (ஜி. அபர்ணா)

முதலில் குழந்தைகளிடம் நமது அணுகுமுறை நட்புடனும், அன்புடனும் இருக்கணும். இரண்டாவதாக நமது குடும்பத்துக்கென்று உள்ள மதிப்பீடுகள், சமூக அந்தஸ்து, கலாசார பின்னணி, அனைத்தும் சேர்ந்ததுதான் முறையான வாழ்க்கை முறை என்பதை சிறு வயது முதலே பதிவுசெய்து விடுங்கள். மூன்றாவதாக குடும்பப் பொருளாதார நிலையைப் புரியவையுங்கள்.

பிராமணக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நான் வேற்று ஜாதியான ஒருவரைக் காதலித்தேன். அவரும் என்னை முழு மனதுடன் நேசித்தார். இன்று எங்களுக்கு திருமணமாகி 7 வருடங்கள் ஆகின்றன. இரண்டு ஆண் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை!

எங்கள் காதல் விவகாரம் வீட்டுக்குத் தெரிந்தபோது என் பெற்றோர் பட்ட அவஸ்தையை நான் அப்போது உணரவில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் என் தாய் அழுவார். பல போராட்டங்களுக்குப் பின்

என் திருமணம் இருவீட்டாரின் சம்மதத்துடன் மிக எளிமையாக வடபழனி கோயிலில் நடைபெற்றது.

"ஒருநாள் என் கணவருடன் பைக்கில் என் ஆறு மாதக் குழந்தையை (அவர் வற்புறுத்தலுக்காக) அனுப்பி விட்டேன். மூன்று மணி நேரத்துக்கு மேலேயும் அவர் வராததால் என்ன செய்வதென்று புரியாமல் அழவே ஆரம்பித்தேன். குழந்தை பாலுக்காக அழுமே; எங்கே போனாரோ? குழந்தை வண்டியில் இருந்து விழுந்திருக்குமோ, அடிபட்டிருக்குமோ? அஜீரணம் ஏற்பட்டு வழியில் வாந்தி எடுத்திருக்குமோ? மழையில் நனைந்தால் ஜுரம், சளி என அவஸ்தைப்படுமே என்று ஒரே டென்ஷன். அன்று நான் பட்ட வேதனையை என்னால் மறக்கவே முடியாது.

ஆறு மாதக் குழந்தையை பொறுப்புள்ள தந்தையுடன் அனுப்பும்போதே இவ்வளவு அவஸ்தைப்பட்டேனே, முன்பின் தெரியாத ஒருவருடன் அனுப்ப எப்படி பெற்றோருக்கு மனசு வரும்? அது தான் பயப்படுகிறார்கள் என்று உணர்ந்தேன்.

என் கணவர் அன்று பத்திரமாகக் குழந்தையைக் கூட்டி வந்தார். காற்று காரணமாக குழந்தை தூங்கிவிட, அதை எழுப்ப விரும்பாமல், விழிக்கும் வரை நண்பர் வீட்டிலேயே இருந்து வந்திருக்கிறார். என் குழந்தை வந்தவுடன் எனக்கு ஏற்பட்ட அமைதியை, நிம்மதியை என்னால் விவரிக்கவே முடியாது.

காதல் திருமணம் செய்து கொண்ட போது என் தாயின் அழுகையைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத எனக்கு, என் ஆறு மாதக் குழந்தை மூன்றே மணி நேரத்தில் புரியவைத்து விட்டான்.

- எம். விஜயலக்ஷ்மி,
அம்பத்தூர்.

சுமார் நாற்பது வருடங்களுக்கு முன் டீன் ஏஜ் இல்லையா? காதலர்கள் இல்லையா? இப்படியா கூச்சமில்லாமல் திரிந்தார்கள்?

என்னதான் ஆண், பெண் நட்பு ஆரோக்கியமாகத்தான் என்று கூவினாலும், பனைமரத்தின் கீழ் நின்று பாலைக் குடித்த கதைதான். இதையெல்லாம் எங்களைப் போன்ற பெரியவர்கள் மனம் மிகவும் துன்பப்பட்டு சொன்னால், "பாட்டி, நீங்கள் எந்த நூற்றாண்டில் இருக்கிறீர்கள்?" எனக் கேட்பார்கள்.

பெற்றோர்தான் பொறுப்பேற்று டீன்-ஏஜ்காரர்களை வழிநடத்த வேண்டும்.

- வி. தேவகி, சென்னை.

'**உ**யிர்கொடுத்து வளர்க்கும் நம் பெற்றோருக்கு, நல்ல வாழ்க்கை அமைத்துக் கொடுக்கவும் தெரியும்' என்று சலனத்தைப் பொருட்படுத்தாது, தங்கள் விருப்பத்தை பெற்றோரிடம் சொல்லி, அவர்கள் ஒப்புதல்படி வாழ்க்கையைத் தொடங்க குழந்தைகள் முன்வர வேண்டும்!

- பானுமதி சிவராம், மதுரை - 14.

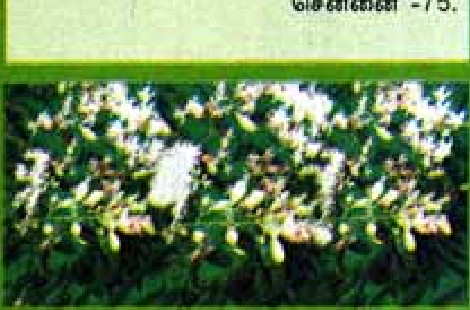
உங்கள் காதல் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் உங்கள் சொந்தக் காலில் நில்லுங்கள். அதுதான் வெற்றிக்கு முதல்படி. அப்புறம் கைப்பிடிக்கலாம் கண்ணியமாக.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்,
திருச்சி.

பருவக் கிளர்ச்சியில் பக்குவப்படாத மனதில், வரும் காதலினால் காலம் முழுவதும் மிஞ்சுவது கண்ணீர் மட்டுமே! இளசுகளே, பலமுறை திர யோசியுங்கள்!

- ஆர். மீனாட்சி, திருநெல்வேலி.

1 கப் தண்ணீரில், 1 ஸ்பூன் டீத் தூள், 1 கரண்டி வேப்பம்பூ சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க விட்டு, ஆறியதும் தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால், பொடுகு நீங்கும்.
- கே. லக்ஷ்மி சுவாமிநாதன்,
சென்னை -75.



‘காதல் என்பது அழகான, கவர்ச்சியான இளையதலைமுறையினரை உற்சாகப் படுத்தும் சொல். உண்மைதான். ஆனால் காதல் மட்டுமே வாழ்வல்ல. அது வாழ்வின் இனிய பகுதி. காதலை மீறி கடமை உயர்வானது; எல்லாக் காதலும் வெற்றி பெறாது.

காதல் எனும் புனிதமான சொல்லை மீடியா உலகம் கொச்சைப் படுத்துவதால்தான் இளையதலைமுறையினர் சீரழிகின்றனர்.

- எஸ். விஜயலக்ஷ்மி, ஆதம்பாக்கம்.



பழைய முட்டை டப்பாவின் குழிகளில் ஒரு ரூபாய், இரண்டு ரூபாய் என்று சில்லறைகளைப் போட்டுக் கொண்டால் பூக்காரர், கீரைக்காரி போன்றோருக்கு காசு கொடுக்கும்போது வசதியாக இருக்கும். அவர்களது வாழ்த்தும் கிட்டும்.

- ராஜேஸ்வரி கிட்டு, மதுரை.

‘மை மைன்’ என்று ஆராதிக்கும் அவர் உங்கள் முகத்தில் மை பூசி விட்டால்? வேண்டாமே இந்த அக்னிப் பரீட்சை!

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

ஆணோ, பெண்ணோ அந்த டீன் ஏஜில் இருக்கும்போது பெற்றோர் அவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசத் தவறி விடுகிறார்கள். இதனால உடன் படிக்கும் தம் நண்பர்களுடன் தோழிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். நாளடைவில் அதுவே காதலாகி விடுகிறது.

- உஷா முத்துராமன், ஹைதராபாத்.

தங்கள் குழந்தைகளின் தேர்வில் பூரண நம்பிக்கை இருந்தால் "நம்மை மீறியா?" என்ற வீம்பு இன்றி பச்சைக் கொடி கட்டலாம். நம் முக்கிய நோக்கம் நம் குழந்தைகளின் சந்தோஷமான எதிர்காலம்தானே!

இதை மனப்பூர்வமாக உணர்ந்ததால் உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆசியுடன் என் மகள் ஐஸ்வர்யா (-) கீர்த்தி ரெட்டியின் திருமணம் மிகச் சிறப்பாக இறையருளால் நடந்தது.

"உன் கண்ணில் நீர் வழிந்தால்" என்று நாங்கள் வளர்த்த அருமை மகளை, "என் கண்ணின் பாவையன்றோ!" என்று தாங்குபவர்களாக அவளது புகுந்த வீட்டினரும் இருக்கின்றனர். இதை விட வேறென்ன வேண்டும்?

- எஸ். ஜானகி, சென்னை - 17.

இன்றைய இளம்தலைமுறை ஒரு ஜெட் வேகத்தில் ‘எடுத்தேன்; கவிழ்த்தேன்’ என்று போய்க் கொண்டிருந்தாலும், அவர்களது அளவுக்கு மீறிய புத்திசாலித்தனம், கூர்ந்து நோக்கும் நுண்ணறிவு இவற்றால் கவரப்படும் நான் இளம்தலைமுறை கட்சிதான். அதே சமயம் வேகத்தை விட்டு, ஓரளவு விவேக மனப்பான்மையுடன் செயல்பட்டு கௌரவமாகப் பழகி, இருபக்க வீட்டாரின் சம்மதத்தை வாங்கினால் நிச்சயமாக வாழ்வில் வசந்தத்தைக் காண முடியும்.

- உஷா நாராயணன், சென்னை - 44.

நல்லது கெட்டது தெரியாத வயதில் கண்டதும் காதல் கொள்வது வெறும் இனக்கவர்ச்சியே தவிர வேறெதுவும் இல்லை. பெற்றோர் பார்த்துச் செய்யும் பொழுதே சில திருமணங்கள் தோற்றுப் போகும் பொழுது மனதளவில் பக்குவம் பெறாதவர்கள் அமைத்துக் கொள்ளும் வாழ்க்கை சரியாக அமையவில்லையெனில் நிறையப் போராட வேண்டியிருக்கும். பெற்றோரின் பாதுகாப்பையும் இழந்து, தேர்ந்தெடுத்த துணையும் சரியில்லாமல் மனம் பேதலித்த பலரை

நாம் பார்த்திருக்கிறோம். பெற்றோர் அமைத்துக் கொடுக்கும் வாழ்க்கையே சிறந்தது.

கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி,
கும்பகோணம்.

பத்துப் பொருத்தம் பார்த்து, ஒரே ஜாதியில் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள் எல்லோரும் சந்தோஷம் பொங்கப் பொங்கவா வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்? ஜாதி, மதம் என்று பெற்றோர்கள் கொடி தூக்கிக் கொண்டு நின்றால் அவமானமும், வலியும்தான் மிஞ்சும். காதல் செய்வதால் பெற்றோர்களை மறந்து விட்டார்கள் என்ற அர்த்தம் கிடையாது.

- எம். மங்கை, காரைக்குடி.

பெண் என்பவள் மிக அற்புத சக்தி. ஆனால் இந்தச் சக்தி சில இடங்களில் அழுகிய மலராகி விடுகிறது. இப்படி ஆவதற்குக் காரணம் அவளுடைய வாழ்க்கைத் துணைதான். யாரையோ சந்தித்து அவசர அவசரமாக திருட்டுக் கல்யாணம் செய்து கொள்வது வேண்டவே வேண்டாம். அது பெண் என்ற அற்புத சக்தியை வீணாக்கி விடும்.

- ராஜேஸ்வரி ராமலிங்கம்,
ஆதம்பாக்கம்.

'ஒரு வார்த்தை' எனக்காகவே தாங்கள் வெளியிட்டிருந்த மாதிரி இருந்தது. 'காதல்' என்பதை கெட்ட வார்த்தையாகத்தான் சொல்லி வளர்த்தார்கள். வளர்ந்தோம். ஆனால் இப்போது பெண்களுக்கு வெட்கமே இல்லாமல் போய்விட்டது.

ஒரு வார்த்தை கட்டுரையில் வந்த மாதிரி நடந்துகொண்டு விட்டாள் என் மகள். கோயிலில் திருமணம் செய்து கொண்டு போலீஸ் ஸ்டேஷன் போய் விட்டாள். போலீஸ், வீட்டுக்கு வந்து எங்களைக் குற்றவாளிகள் போல் ஜீப்பில் அழைத்துச் சென்றது. யாரைத் தெரியுமா? என்னையும், என் 70 வயதான தாயாரையும்தான். என் கணவர் இறந்த போது வீட்டில் நானும் என் இரண்டு பெண்களும்தான். அப்பொழுது யாருக்குமே விஷயம் தெரியவில்லை. ஆனால் போலீஸ் வந்ததும் ஊருக்கே தெரிந்து, எரிகிற எண்ணெயில் தீ வார்த்தாற்போல் கேள்வி கேட்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இன்னும் நெஞ்சு வெடித்து சாகாமல் உயிரோடு இருக்கிறேனே என்று வேதனையிலும், வயிற்றெரிச்சலிலும் உழன்று கொண்டிருக்கிறேன்.

"ஆபீஸ் போய் வருகிறேன்" என்று கூறிவிட்டுச் சென்றவள், என் கையால் தான் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து சாப்பிட்டு, தலைவாரி என்று இருந்தவள்... எல்லாம் எப்படி மறந்து போகிறது? பாசத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் எனக்குத் தெரியாது. அன்பு என்ற வார்த்தைக்குக் கட்டுப்பட்டவள் நான். என்னை ஏமாற்றியது, துரோகம் செய்தது கடவுளுக்கே அடுக்குமா? கடவுளே அவளுக்கு உதவியாக இருந்திருக்கிறார். யாரிடம் போய்க் கூறுவது? என் கணவர் போனதும் அழ ஆரம்பித்த கண்ணீர் இன்னும் வற்றவில்லை. சாகும் வரை இதுதான். மண்டையே வெடித்துவிடும் போல் உள்ளது. வயிற்றின் சங்கடம், பிரட்டல் நிற்கவே மாட்டேன் என்கிறது. என்ன செய்வது?

– பெயர் வெளியிட விரும்பாத
கோவை வாசகி



இது நீண்ட நாள் ஆசை. என் பெயர்தான் என் ஆசைக்கு வித்து. குணசாந்தி என் பெயர். இந்தப் பெயரில் வேறு யாரேனும் உண்டா? நான் இதுவரை கேள்விப்படவில்லை. மங்கையர் மலரால் தேட முடியுமா?

- எஸ். குணசாந்தி, நெய்வேலி - 3.





கனவும் ஆசையும்!

வாழ்க்கைக் குறிக்கோள்கள் நம்மிடையே எவ்வாறு உதிக்கின்றன வலுப்பெறுகின்றன மற்றும் வெளிப்படுகின்றன என்பதன் ரகசியங்களை அறிந்து கொள்வது நமது வெற்றிப் பயணத்தை எளிமையானதாக்கும். குறிக்கோளின் மூலாதாரம் தனிமனிதனின் கனவுகளும், அதனையொட்டிய ஆசைகளுமே!

கற்கும் கல்வியும், பட்டறிந்த அனுபவங்களும், அந்த அனுபவங்களின் காரண காரியங்களைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும் போதும் தனிமனிதனிடையே வாழ்வின் குறிக்கோள்கள் உதிக்கின்றன. தனிமனிதக் கனவுகள், ஆசைகள், தன்னைப் பற்றிய சுய அலசல்கள், அதிலிருந்து தோன்றும் சுயதரிசனம், சுயமதிப்பீடு ஆகியவையே அவனுள் தோன்றும் குறிக்கோள்களை வலுவடையச் செய்கின்றன. தனிமனிதன் எதிர் கொள்ளும் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள், வாழ்வில் அவனுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகள், கிடைத்த வாய்ப்புகளைச் சரியான முறையில் எதிர்கொள்ளும் மனநிலை போன்றவை அவனுடைய குறிக்கோள்கள் யதார்த்தத்தில் வெளிப்படக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

கல்வியும் அனுபவங்களும் :

கனவுகளும், ஆசைகளும் தனிமனிதக் குறிக்கோள்களின் ஊற்றுவாயாக இருந்தாலும், அவனது கல்வியும், பலதரப்பட்ட அனுபவங்களுமே அவனுள் குறிக்கோள்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. நமது அனுபவங்களின் தாக்கத்தில் எது நிதர்சனம், எது கானல் நீர் என்பதைப் பகுத்தறியும் அறிவு, கல்வியின் மூலம் வலுவடைகின்றது. இதுவே குறிக்கோள்களின் தன்மையை நிர்ணயம் செய்கின்றது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சுய அலசல் :

நம்முள் தோன்றும் குறிக்கோள்களை வலுவடையச் செய்வது சுய அலசல்களே. நமது பலம், பலவீனம், நம்மைச் சுற்றியுள்ள சந்தர்ப்பங்கள், நாம் அடையாளம் கண்டுகொண்ட சவால்கள் ஆகியவற்றின் பரிமாணங்களை நமக்கு எடுத்துக்காட்டுவதே சுய அலசல்களின் முக்கியத்துவமாகும். சுய அலசல்களை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமெனின், சுயதரிசனம் இன்றியமையாதது. ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சுயதரிசனம் நம்முள்ளே சுயமதிப்பீட்டை உருவாக்கும். சுயதரிசனமும், சுயமதிப்பீடும் நம்முடைய வெற்றிக்கு அடித்தளமாக அமையுமென்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சுயதரிசனம் என்பது நம்முள்ளே பய

டாக்டர் பே.நா.நாராயண ராஜா



ணித்து நம்முடைய உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் மற்றும் செயல்களையும் புரிந்து கொள்வது. நாம் தனிமையாக இருக்கும்பொழுது நடந்து முடிந்த ஏதேனும் நிகழ்ச்சியை எண்ணிப் பார்த்து, அந்த நிகழ்ச்சியையொட்டிய நமது எண்ணங்களையும், செயல்பாட்டையும் அவற்றால் உண்டான விளைவுகளையும் கணக்கெடுத்துக் கொள்வதே சுயதரிசனம். சுயதரிசனம் முழுமையாக அமையும் பொழுது மனிதன் தனது ஆத்மபலத்தை அறிந்து கொள்கிறான். சுயதரிசனத்தின் முடிவே சுயமதிப்பீடு!

சுயமதிப்பீடு : சுயமதிப்பீட்டைச் சரியாக அமைத்துக் கொள்ளாத எவரும் வெற்றிப் படிக்கட்டுகளில் ஏற முடியாது. கால் ஊனமுற்றவன் என்னால் முடியுமென்று தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பீடுகளைச் சரியாகச் செய்து கொள்ளும் பொழுது மலையைக் கூட எளிதாகக் கடக்க முடிகின்றது. உடல் ஊனத்தோடு சாதனைகள் படைக்கும் மனிதர்களின் மந்திரமும் இதுதான்.

'வானமே எல்லை' என்ற நினைப்பும், அந்த எல்லையை அடையும் திறன் தன்னிடம் உள்ளது என்று சுயமதிப்பீடு செய்து கொள்பவரால் மட்டுமே சரித்திர நாயகனாக வெற்றிபெற இயலும்.

சுயமதிப்பீடு என்பது நான்கு வகையான மதிப்பீடுகளின் தொகுப்பு.

- உடம்பைப் பற்றிய நமது மதிப்பீடு
- எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களைப் பற்றிய நமது மதிப்பீடு



• படம் : ஸ்ரீஹரி

- நாம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டுமென நம்முள்ளே தீர்மானிக்கும் மதிப்பீடு
- நம்மைப் பற்றி நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் என்ன மதிப்பீடு செய்துள்ளார்களென நாம் நினைக்கும் மதிப்பீடு.

ஆக, சுயமதிப்பீடு என்பது நம்மைப்

உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ் செய்யும்போது நறுக்கிய வில்லைகளின் மேல் சிறிதளவு பயத்த மாவைத் தூவி பிறகு எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். சிப்ஸ் மொறுமொறுவென்றும், சுவையாகவும் இருக்கும். மேலும் பயத்தமாவிலேயே உப்பு, காரப்பொடி இவற்றையும் சேர்த்து விட்டால் அசத்தலான சிப்ஸ் தயார்!

- சி. இராசலட்சுமி, சேலம்.

பற்றி நாம் பொதுவாகத் தெரிந்துள்ள எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் கருத்துகளாகும். ஒருவனுடைய சுயமதிப்பீடு மட்டும் அவனது வெற்றிக்குரிய பாதையை அமைக்காது; எதிர்மறையான சுயமதிப்பீடு வெற்றியை எப்பொழுதும் தராது; அதனால் நாம் அமைக்கப் போகும் வெற்றிப் பாதைக்கு அடித்தளமாக, நம்மைப் பற்றிய நேர்மையான சுய மதிப்பீடு அவசியம் என்பதை வெற்றி பெறத் துடிக்கும் ஒவ்வொருவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நான் ஆரோக்கியமானவன் என்ற சுயமதிப்பீடு நமது வெற்றிக்கு உடலால் வரும் தடைகளை அகற்றுகிறது. இந்த மதிப்பீட்டை தக்கவைத்துக் கொள்ள நமது உடலை நன்றாகப் பேண வேண்டும். நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்களையும், சரியான உடற்பயிற்சியையும் இளமை முதலே பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை :

தன்னைப் பற்றிய அறிவும், மதிப்பீடும் எந்த அளவுக்கு மனிதனிடத்தில் தோன்றுகிறதோ அந்த அளவுக்குத் தன்னையும், தமது செயல்களையும் நம்புபவனாக



மனிதன் வளர்கின்றான். அதையே தன்னம்பிக்கை என்று கூறுகிறோம். இந்தத் தன்னம்பிக்கை, வெற்றியின் அடித்தளமாகிறது. தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பீடு, உண்மை நிலையை விட குறையும்பொழுது தன்னம்பிக்கை இழந்தவனாகவும், தன்னைப் பற்றிய சுயமதிப்பீடு, உண்மை நிலையை விட கூடும்பொழுது அகம்பாவம் மிக்கவனாகவும் மனிதன் திகழ்கின்றான். இந்த இரு நிலைகளும் வெற்றியை நோக்கி மனிதனை அழைத்துச் செல்லாது. சுயதரிசனமும், நடுநிலையான சுயமதிப்பீடும், அதனால் உருவாகும் தன்னம்பிக்கையும் பல நேரங்களில் சமூகச் சூழ்நிலைகளாலும், தமக்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பங்களைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்வதாலேயே தெளிவடைகிறது. இவையே ஒருவனது குறிக்கோள்கள் வெளிப்படக் காரணங்களாகின்றன.

சூழ்நிலையைப் பயன்படுத்துதல் :

பேருந்து நிலையத்தின் வெளியே அமர்ந்திருந்த அந்தப் பிச்சைக்காரனுக்கு, போவோர், வருவோர் சில்லறைகளை வீசி விட்டுச் செல்வர். அன்றொரு நாள் பேருந்தில் பயணம் செய்ய வேகமாக வந்

வியாபாரி ஒருவர், சில்லறையை அந்தப் பிச்சைக்காரனுக்கு வீசி விட்டு, பேருந்தில் ஏறினார். திடீரென்று என்ன நினைத்தாரோ, மறுபடியும் கீழே இறங்கி அவனிடமிருந்த பொருட்களில் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு, "இதெல்லாம் வியாபாரத்திற்காகத்தானே! நீயும் என்னைப் போல ஒரு வியாபாரிதானே!" என்று சொல்லிவிட்டுப் பேருந்தில் ஏறிப் பயணமானார்.

ஓராண்டு கழிந்தது. ஒரு வியாபாரக் கூட்டத்தில் பேருந்து நிலையத்தில் பார்த்த அதே பிச்சைக்காரர் நன்றாக உடை அணிந்து, சுத்தமாக நின்றிருந்தார். "உங்களுக்கு என்னை ஞாபகமிருக்கிறதா?" என்று ஓராண்டு முன்பு பேருந்து நிலையத்தில் நடந்ததைக் கூறினார். அந்த வியாபாரி நடந்த நிகழ்வை நினைவுகொண்டு "இங்கே என்ன செய்கிறீர்கள்?" என்று கேட்க, அந்த மனிதர், "எனது வாழ்வில் முதன் முதலாக எனது மதிப்பை எனக்கு நீங்கள்தான் உணர்த்தினீர்கள். மற்றவர்கள் என்னைப் பிச்சைக்காரனாகப் பார்த்த பொழுது, நீங்கள் மட்டுமே என்னை ஒரு வியாபாரியாகப் பார்த்தீர்கள். நீங்கள் சென்ற பின்பு என்னைப் பற்றி சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன். நான் யார்? நான் பேருந்து நிலையத்தில் என்ன செய்கிறேன்? நான் ஏன் பிச்சை எடுக்க வேண்டும்? என என்னைப் பற்றிய சுயதரிசனம், எனக்குள் என்னைப் பற்றிய மதிப்பீடை சீர்செய்ய உதவியது. என்னைப் பற்றிய எனது மதிப்பீடு சீரடைந்தபொழுது ஏதேனும் சாதிக்க வேண்டுமென்று தோன்றியது. பேருந்து நிலையத்தை விட்டு வெளியேறி, உழைக்க ஆரம்பித்தேன். இன்று உங்களில் ஒருவனாக உள்ளேன்" என்று கூறினார்.

இந்தப் பிச்சைக்காரனின் வெற்றிக்குப் பின்னுள்ள முக்கிய ஆதாரம் என்ன? சுயதரிசனமும், சுய மதிப்பீடும், அவற்றால் உண்டான குறிக்கோள்களும் அதன் பிறகு தோன்றிய தன்னம்பிக்கையும்தான் இவனது வெற்றிக்குரிய ஆதாரங்கள்.

குறிக்கோள்களை வெற்றியாக மாற்றியமைக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? அடுத்த இதழில் காண்போம்.



எப்பவும் பிரியாமல்....

சமீபத்தில் ஐரோப்பிய நாடுகளுக்குச் சுற்றுப் பயணம் போயிருந்தோம். ஃப்ளாரென்ஸ் என்ற ஊரில் நதியின் மேல் கட்டியிருந்த பாலத்தின் மீது ஒரு இடத்தில் இரும்புக் கம்பிகளால் சதுரமான ஒரு அமைப்பு இருந்தது. அதில் சிறிதும், பெரிதுமாக ஏராளமான பூட்டுகள் தொங்கிக் கொண்டிருந்தன.

அங்கிருந்த கடைக்காரர் ஒருவரிடம் பூட்டுகள் பற்றி விசாரித்தேன். புதிதாகத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள், ஒரு பூட்டை வாங்கி வந்து, அந்த இரும்புக் கம்பி கிராதியில் பூட்டி விட்டு சாவியை நதியில் போட்டு விடுவார்களாம். அந்தப் பூட்டை இனி எப்படித் திறக்க முடியாதோ, அப்படி கணவனும், மனைவியும் எந்தக் காலத்திலும் பிரியாமல் இருக்க வேண்டுமென்று தெய்வத்தைப் பிரார்த்தித்துக் கொள்வார்கள் என்று அந்தக் கடைக்காரர் சொன்னார்.

ஒவ்வொரு ஊரில் ஒவ்வொரு நம்பிக்கை என்று நினைத்து வியந்தேன்.

- புவனா நடராஜன்,
கொல்கத்தா.

விசா ஓகேடே!

நான் அமெரிக்கா செல்லவிருப்பது, தெரிந்ததும் அவரவர் 'விசா' நேர்முகத் தேர்வுக்காக இட்ட பத்துக் கட்டளைகள் இதோ :

1. அதிகமாகப் பேசாதே (1969லேயே 'புகுந்த' வீட்டுக்குப் போகும் போது, என் அம்மாவின் அறிவுரை)

2. கேட்டதற்கு மட்டும் பதில் சொல்.

3. 'உம்' என்று முகத்தை வைத்துக் கொள்ளாதே!

4. அதிகம் சிரிக்காதே!

5. கவனமாகப் பதில் சொல்.

6. வார்த்தைகளைக் கவனித்து, அளந்து பேசு.

7. அந்தப் பெண் அதிகாரியின் முன் பவ்யமாக(?) உட்காரு.

8. தும்முவது, கனைப்பது (எப்பமும்) அறவே தவிர்க்கவும்.

9. மறந்து போய்க் கூட, மகளது பிரசவத்துக்காகப் போவதாக உளறி விடாதே!

ஏன், டெலிவரி என்ற வார்த்தையே, எந்த அர்த்தத்திலும் தவிர்ப்பது உத்தமம்.

10. 'விசா' பெற, ஏங்குவதாக (இது எப்படி இருக்கு) காட்டிக் கொள்ளாதே.

அந்த நாளும் வந்ததே! முந்தின இரவு முழுவதும் இந்த '10 கட்டளைகள்' என்னை ஆட்கொண்டதில் ஒரே அசதி.

என்னவருக்கோ, என்னைப் பார்த்து ஒரு நமுட்டுச் சிரிப்பு.

என் பெரிய அக்காவிடம் அந்தக் கட்டளைகளை மையமாகக் கொண்டு ஒரு சிறு ஒத்திகை. நல்ல முன்னேற்றம் தெரிந்தது!

காலை பதினொரு மணி. பெண் அதிகாரியின் முன் நான். முதல் கேள்வி. "யு ஆர் JNT (ஜயந்தி)" ஓரிரு கேள்விகள், என் வாரிசுகளைப் பற்றி. மனத்தில் பாரம் விலகிய உணர்வு. அடுத்து, வாஞ்சையுடன் கேட்ட கேள்வி, என் பயத்தை விரட்டி விட்டது. "ஏன் உன் 23 வயது மகள் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை?"

நான் மௌனமாகச் சிரித்து வைத்தேன்.

"ஹேப்பி ஜர்னி" சொன்னார். தரை மீது இருந்த என் கால்களைச் சற்று உயர்த்தினேன்.

அந்த நிம்மதி ஒரு நிமிஷம்தான். திடீரென 'தி டெலிவரி' அந்த அதிகாரி ஆரம்பித்தவுடன் மூச்சு நின்று விட்டது. கால்கள் தரையில். மேலும் அவர் சொன்ன வார்த்தைகள், "பாஸ்போர்ட் கூரியர் மூலம்தான் அனுப்பப்படும்" (தி டெலிவரி ஆஃப் தி பாஸ்போர்ட் வில் பி ஒன்லி த்ரு கூரியர்)

இரண்டு நாளில் 10 வருஷங்களுக்கான விசா பெங்களூர் வந்தது. என் மகள் நித்யாவுக்கு ஃபோன் செய்தேன். என் மகளை விட என் பேத்தி (2½ வயது) தன் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்த விதம் என்னை அசத்தியது..

"பாட்டி, 10 வருஷம் எங்களுடன் இருக்கப் போகிறீங்களா, வெரிகுட்" என்றாள் அப்பாவியாக!

- ஜயந்தி வாசுதேவன், பெங்களூர்.



ஏக்கம்

ஜி.பி. சதுர்புஜன்

“வந்தனா, நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்துட்டேன்... இன்னிக்கு புதன்கிழமை... வர்ற ஞாயிற்றுக்கிழமை, நாம நாலு சூட்கேசுல வேணுங்கிற துணிமணியை மட்டும் எடுத்துக்கிட்டு நேரே காமாட்சி புரம் போறோம். அம்மாவுக்கு இந்த ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைட்டிஸ் பிரச்னை ரொம்பவும் அதிகமாயிடுச்சு. நிற்கவும், நடக்கவும் ரொம்பவே கஷ்டப்படறா. என்னதான் உதவிக்கு, கூட அந்தப் பொண்ணு லதா இருந்தாலும், இந்த நேரத்துல நாம மாரல் சப்போர்ட்டுக்காவது அங்கே போயி அவங்க கூடவே இருக்கறதுதான் சரி...”

“அப்படின்னா, இவ்வளவு நாளா பணத்தைச் சேர்த்து, பார்த்துப் பார்த்து கட்டின இந்த அடையார் ஃபிளாட்டையும், இங்கே நல்லா பழகிக்கிட்டிருக்கிற அக்கம் பக்கத்து உறவுகளையெல்லாம் விட்டுட்டு ஓட வேண்டியதுதானா...? எனக்கு மனசே வரலீங்க!”

“ஒனக்கு மட்டுந்தானா இந்த அட்டாச்மெண்ட்? எனக்குந்தான் இந்த இடத்தை விட்டுப் போக மனசு வரல்லே. ஆனா, என்ன பண்றது? நிலைமை இப்படிங்கறபோது, இந்த நேரத்துல நாம இதைச் செய்யாட்டி, அப்புறம் என்ன அப்பா, அம்மா, என்ன குழந்தைகள்? அதுவும் ஒரேடியாவா போறோம்? ஒரு ஆறு மாசம், அவ்வளவுதானே? அப்புறம் நிலைமையைப் பார்த்துக்கிட்டு அம்மாவுக்குக் கால் வலி பரவாயில்லைன்னு ஆயிடுச்சன்னா, நாம இங்கேயே திரும்பி வர வேண்டியதுதானே?”

அனுசரணையாகவும், அன்பாகவும் கணேஷ் நயத்தோடு பேசிப் புரிய வைத்தாலும், மனசுக்குள் அவர் ஒரு முடிவுக்கு வந்து விட்டார், அதை இனி மாற்ற முயற்சிக்கக் கூடாது என்று வந்தனாவுக்குப் பட்டது. யோசித்துப் பார்த்தால், அவர் சொன்னது நியாயமாகவும் பட்டது. ‘ஆறு மாசந்தானே!’ என்று தன்னையே தேற்றிக்கொண்டு மாற்றத்தை எதிர்கொள்ளத் தயாரானாள்.

ஃப்ளாட்டில் பதினாறு வீடுகளிலும் சொல்லிக் கொண்டாகி விட்டது. ஒன்றா, இரண்டா, கட்டி முடித்ததிலிருந்து எட்டு ஆண்டுகளாய் இதே ப்ரியா அபார்ட்மெண்டில்தானே வாசம்? தினம் தினம் ‘ஹலோ!’ என்ற ஒற்றைச் சொல்லை மட்டுமே பரிமாறிக் கொண்டிருந்தவர்கள் கூட ‘போய் வருகிறேன்’ என்றபோது, சற்று நிதானித்து, பழைய கதைகளைப் பேசி, ‘ஒரேயடியாய்ப் போயிடாதீங்க...! எங்களை மறந்துடாதீங்க, கொஞ்ச நாள்ல திரும்ப வந்துடுங்க!’ என்று அன்பு மழையில் குளிப்பாட்டி னார்கள்.

பிரியாவிடை என்றால் உண்மையாகவே பிரியாவிடைதான்.

கடைசியாக வழக்கம் போல் சமையலறை ஜன்னலில் வந்து, ‘கா! கா!’ என்று கத்திய இரண்டு காக்கைகளுக்கும் மீதி இருந்த சோற்றைப் போட்டு விட்டு, பாத்திரத்தைத் தேய்த்துக் கவிழ்த்தாள்.

கணேஷுடன் கிளம்பி, வீட்டைப் பூட்டிக்கொண்டு வெளியே ஆட்டோவில் ஏறியபோது, அந்த சூட்கேஸ்களை விட அவளுக்கு அவள் மனம் பல மடங்கு கனமாகத் தெரிந்தது.

வண்டி போகும்போது வீடு மறையும் வரை திரும்பிப் பார்த்துக்கொண்டே சென்றாள்.

காமாட்சிபுரம் போன முதல் ஒரு மாதம் ரொம்பவும் சிரமமாக இருந்தாலும், போகப் போக பழகிப் போனது. நடக்க முடியவில்லையே தவிர அம்மா மனம் தளராமல், இருந்த இடத்திலிருந்தே எல்லோரையும் கலகலப்பாக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

ஏதோ இதுவாவது நம்மால் செய்ய முடிந்ததே என்று வந்தனாவும் சந்தோஷப் பட்டாள்.

விளையாட்டுப் போல் இதோ ஆறு



மாதம் ஓடி விட்டது. அமெரிக்காவில் புதிதாகத் தயாரித்திருக்கும் அந்த அதிநவீன மருந்தைச் சாப்பிடச் சாப்பிட அம்மாவுக்கு கால் வலி குறைந்து, தெம்பு கூடியது. வெகுநாளாகப் பிரிந்து பின் திடீரென்று மீண்டும் சந்தித்த பழைய நண்பனைப் போல, பழைய வேகம் அவள் நடையிலும் மீண்டும் ஒட்டிக்கொண்டது. இந்த அதிசயிக்கத்தக்க முன்னேற்றம், இடையில் அம்மா பட்ட கஷ்டமெல்லாம் ஏதோ கண் திருஷ்டிதானோ என்று வந்தனாவையும் கணேஷையும் சந்தேகம் கொள்ள வைத்தது.

மீண்டும் அடையார் ஃபிளாட்டுக்குத் திரும்பிவிட நாள் குறித்து, ஆட்டோ ஒன்று அவர்களைச் சுமந்து கொண்டு மீண்டும் அரங்கநாதன் பாலம், ஐ.ஐ.டி. பாலம் என்று குண்டு குழி பாராமல், அவர்கள் மனம் போல் துள்ளிக் குதித்து ஓடுகிறது.

இதோ ப்ரியா ஃபிளாட்டும் வந்தாகி விட்டது.

வாசலில் யார்? மிஸஸ் மாலதியா? குழந்தை கார்த்திக்கோடுதானே நிற்கிறாள்? பேசலாம் என்று வாயெடுத்தால், ஏன் கண்டுகொள்ளாமல் போகிறாள்...?

இதோ டாக்டர் மதியழகன்... அவருந்தான் அவசர அவசரமாகக் காலில் ரோலர் ஸ்கேட்ஸை கட்டிக்கொண்டது மாதிரி ஓடுகிறாரே...? நடுவில் ஒரு நிமிடம் நிதானித்து 'ஹலோ' சொன்னால் குறைந்தா போய்விடும்...?

நடுவில் லிஃப்டில் வந்தவர்கள் கூட வாய் வார்த்தைகளுக்குக் கூட ஒரு விசாரணையும் இல்லையே! சின்ன சிரிப்போடு சரி!

'அவுட் ஆஃப் ஸைட்; அவுட் ஆஃப் மைண்ட்' என்று அப்பா அடிக்கடி சொல்வாரே, அதுதானா இது?

'சே! இந்த மனிதர்களே இப்படித்தான்!' என்று பொன்னியின் செல்வனில் வரும் பூங்குழலி போல் எங்கேயாவது நடுக்கடலுக்கு ஓடிவிட வேண்டும் என்று தோன்றியது வந்தனாவுக்கு.

எல்லோருமா இப்படி ஆறே மாதங்களில் எல்லாவற்றையும் ஒட்டுமொத்தமாய் மறந்து விட்டார்கள்...? உறவுகளை நறுக்கென்று கத்திரித்து விட்டார்கள்?

அனாதையாக மூடிக் கிடந்த ஃபிளாட் கதவைத் திறந்துகொண்டு இருவரும் உள்ளே நுழைந்தார்கள். ஒரே வெறுமை. உடல் புழுக்கமும் மனப்புழுக்கமும் சிறிதும் குறைந்தபாடில்லை.

டப்டப்டப்பென்று மெல்லிய சத்தம். சமையலறை ஜன்னலை யாரோ தட்டுவது போலிருந்தது.

யாரது?

திறந்தால்... என்ன ஆச்சரியம்? அதே பழைய ஜோடிக் காக்கைகள். எட்டி எட்டிப் பார்த்தன. இவர்களைப் பார்த்ததும் 'கா கா' என்று கரைந்து, ஒருவிதமாக தலையைச் சாய்த்து, இறக்கைகளைப் படபடத்து, தமக்கே உரிய முறையில் தங்கள் சந்தோஷத்தைத் தெரிவித்தன.

வந்தனாவின் வற்றிய வதனத்தில் மெலிதான மலர்ச்சி அரும்பியது.

'எந்த உருவிலாவது மானிடம் என்றும் வாழும்!' என்று எங்கோ படித்தது நினைவில் வந்து போனது வந்தனாவுக்கு.

அவள் அடுத்த அடியை மீண்டும் நம்பிக்கையுடன் எடுத்து வைத்தாள். ●



வெளியூருக்குப் போகும் போது 1 அல்லது 2 வாரங்கள் துளசிச் செடி வாடாமல் இருக்க 2 அல்லது 5 லிட்டர் தண்ணீர் பாட்டிலின் அடியில் சின்ன ஊசியால் துளை செய்து துளசிக்கு மேல், மண்ணில் நீர் சொட்டும்படியாக மாட்டி விடலாம். மாட்ட வசதி இல்லாதவர்கள் துளை செய்த பாகத்தை துளசிச் சட்டியிலேயே கொஞ்சம் சரிவாக வைக்க ஒவ்வொரு துளியாக வெளியேறும் நீர், துளசியை வாடாமல் காப்பாற்றும்.

- கமலா, பெங்களூர் - 8.

மணக்கும் மைக்ரோ அவென் சமையல்!

விறகு, கும்மிட்டி அடுப்பிலிருந்து விடுதலை பெற்று எவ்வளவு நவீனமாக, வேகமாக முன்னேறி விட்டது நமது சமையல்! அதிவிரைவான சமையல், தண்ணீர் சிக்கனம், கொஞ்சம் எண்ணெய் போதும். உயிர்ச்சத்தும் வீணாவதில்லை போன்றவற்றோடு உணவின் இயற்கை



நிறமும், மணமும் குணமும் அப்படியே பாதுகாக்கப்படுகிறது என்பதும் ஹைலைட்டான விஷயம். "நான் ரொம்ப பிஸி" என்று பரபரப்பாக இருக்கும் தற்கால இல்லத்தரசிகளுக்கு மைக்ரோ அவென் மிகப் பெரிய உதவி. இதோ சில சுவையான சமையல் குறிப்புகள்.

மசாலா பிண்டி (வெண்டை மசாலா)

தேவையான பொருள்கள் :
வெண்டைக்காய் - 400 கிராம்,
ஆம்சூர் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
ஜீரகத் தூள் - 3 டீஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி - 1 கப்,
எலுமிச்சை - 1, கொத்துமல்லித் தழை - சிறிது.
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை : வெண்டைக்காயைத் துண்டுகளாக வெட்டி, நீளவாக்கில் கீறிக் கொள்ளவும்.

மஞ்சள் தூள், ஆம்சூர் தூள், மிளகாய்த் தூள், தனியாத் தூள், சீரகத் தூள், உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு, இஞ்சி எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையவும். வெண்டைக்காயின் உள்ளே நிரப்பிக் கொள்ளவும். பதினைந்து நிமிடம் தனியே வைக்கவும்.

ஒரு கிண்ணத்தில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, மைக்ரோ அவனில் வைத்து 'ஹை' பவரில் ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். அடுத்ததாக நறுக்கிய தக்காளியைச் சேர்த்து 'ஹை' பவரில் மறுபடியும் 1 நிமிடம் வைத்துக் கலக்கவும்.



பிறகு ஸ்டஃப் செய்யப்பட்ட வெண்டைக்காய்களை, கிண்ணத்தில் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

எட்டு நிமிடம் 'ஹை' பவரில் வைத்து இறக்கவும். கொத்துமல்லித் தழை தூவி சப்பாத்தியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

சமையல் நேரம் : 11 நிமிடங்கள்.

பரங்கிக்காய் கேக்

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா மாவு - 125 கிராம்,
சர்க்கரைத் தூள் - 100 கிராம்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
சமையல் சோடா மாவு - ¼ டீஸ்பூன்,
பரங்கிக்காய் - 100 கிராம்,
லவங்கம், பட்டை, ஏலத்தூள் - சிறிது,
வெனிலா எஸென்ஸ் - சில சொட்டுக்கள்,
வெனிலா கஸ்டர்ட்,
சாக்லேட் கஸ்டர்ட் - அலங்கரிக்க.



சமையல்

உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை :

உப்பு, சமையல் சோடாவை மாவுடன் கலந்து இருமுறை கலக்கவும். பரங்கிக் காயை, சிறு துண்டுகளாக்கி, மிக்ஸியில் மசித்துக் கொள்ளவும். வெண்ணெயுடன் சர்க்கரைத் தூளைக் கலந்து, நன்றாகக் கலக்கவும். (இதில் முட்டையை விரும்பு கிறவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். முட்டை ஒன்றை, நன்றாக நுரைக்க அடித் துச் சேர்க்கவும்). மைதா மாவு, மசித்த பரங்கிக்காய், மசாலாத் தூளுடன் வெனிலா எஸென்ஸ் சேர்க்கவும்.

மைக்ரோ வேவ் ட்ரேயின் உட்புறம் சிறிது எண்ணெய் தடவி அதற்குள் இந்தக் கலவையைக் கொட்டவும். இருபது நிமிடம் மீடியம் பவரில் வைக்கவும்.

கமகமக்கும் பரங்கிக்காய் கேக் ரெடி. வெனிலா, சாக்லெட் ஹாட் கஸ்டர்ட் சேர்த்து, செர்ரி பழங்களுடன் அலங் கரிக்கவும். அழகாகப் பரிமாறவும்.

சமையல் நேரம் : 20 நிமிடங்கள்

காய்கறி செட்டிநாடு

தேவையான பொருள்கள் :

கேரட் சிறு துண்டுகள் - 50 கிராம்,
பச்சைப் பட்டாணி - 50 கிராம்,
காலிஃப்ளவர் சிறு
துண்டுகள் - 50 கிராம்,
நறுக்கிய பீன்ஸ் - 50 கிராம்,
உருளைக்கிழங்கு
சிறு துண்டுகள் - 50 கிராம்,
நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 5,
பொடித்த மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
புதினா, கொத்துமல்லி விழுது -
2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பூண்டு, இஞ்சி விழுது -
3 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழம் - 1,
தக்காளி விழுது - ½ கிண்ணம்,
எண்ணெய் - 50 மில்லி,
நறுக்கிய வெங்காயம் - 150 கிராம்,
அரைத்த முந்திரி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 1 கிண்ணம்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

ஒரு கிண்ணத்தில் எல்லாக் காய்கறி களையும் போட்டு, முக்கால் கிண்ணம் தண்ணீரை விட்டு, சிறிது உப்பு சேர்க்க வும். கிண்ணத்தை மூடி, ஹை பவரில் ஐந்து நிமிடம் வைக்கவும். பிறகு 2½ நிமிடம் கழித்து எடுத்துக் கிளறவும்.

இன்னொரு கிண்ணத்தில் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு சேர்க்கவும். ஹை பவரில் மூன்று நிமிடம் வைக்கவும். ஒரு நிமிடத் துக்கு ஒருமுறை கிளறவும். தக்காளி விழுது, மசாலாத் தூள், புதினா, கொத்து மல்லி விழுதுடன் அரைக் கிண்ணம் தண்ணீர் சேர்க்கவும். மீடியம் பவரில் ஐந்து நிமிடம் வைக்கவும். ஒரு நிமிடத் திற்கு ஒருமுறை கிளறவும்.

இந்தக் கலவையில், வேகவைத்த காய்கறி துண்டங்கள், முந்திரி பேஸ்ட், பொடித்த மிளகு, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு எல்லாம் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும்.

மைக்ரோஅவனில் மீடியம் பவரில் இரண்டு நிமிடம் வைக்கவும். கொத்து மல்லித் தழை தூவி, சூடாகப் பரிமாறவும்.

சமையல் நேரம் : 15 நிமிடங்கள்.

நன்றி : தி கோத்ரெஜ்
மைக்ரோவேவ் குக் புக்
ஆர். சுசீலா, திருவான்மியூர்.



தையல் இயந்திரத்தில் ஊசியில் நூல் கோக்கும் போது, சிறிய பென் டார்ச்சைப் பயன்படுத்தி வெளிச்சம் காட்டினால் துவாரம் துல்லியமாகத் தெரியும். நூலை எளிதில் கோர்த்து விடலாம்.
- ராதா மூர்த்தி, குரோம்பேட்டை.

காலையில் எழுந்திருக்கும்போதே, டென்ஷன் ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

லீக் பால் பாக்கெட் போட்டு விட்டார்களா? டென்ஷன்!

பாதி சமையலில் கியாஸ் சிலிண்டர் மாற்ற வேண்டியதாகி விட்டதா? டென்ஷன்!

சர்க்கரை தீர்ந்து விட்டதா...? டென்ஷன்!

ஸ்கூல் வேன் வர லேட்டாகி விட்டதா? டென்ஷன்!

வேலைக்காரி மட்டம் போட்டு விட்டாளா? டென்ஷன்!

பஸ் பிரேக்-டவுனாகி விட்டதா? டென்ஷன்!

இதெல்லாம் மினி டென்ஷன்கள்!

கணவரின் ஊதாரித்தனம், மகனின் சோம்பல், மகளின் கோபம், மருமகளின் அடாவடி, மாமியாரின் நச்சு, மேலதிகாரியின் கடுகடுப்பு, இத்யாதிகளால் வருவன மெகா டென்ஷன்கள்!

விவாகரத்து, மரணம், பொருள் இழப்பு, விபத்து போன்ற விஷயங்கள் குடும்பத்தில் ஏற்பட்டால், நிலைமை இன்னும் மோசம். பசி, தூக்கம் இல்லாமல் மன உளைச்சலில் தவிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

உடனே டாக்டர் ஒற்றை வார்த்தையில் சொல்லி விடுகிறார்.

"மேடம்... உங்க பிரச்னைக்கு ஸ்ட்ரெஸ்தான் காரணம்."

"அது என்ன ஸ்ட்ரெஸ்?"

'**S**tringere' என்ற இலத்தின் வார்த்தையிலிருந்து வந்ததுதான் ஸ்ட்ரெஸ். 'இறுக்கம்' என்று அர்த்தம்.

உடல்ரீதியாக, மனரீதியாக, இரசாயனரீதியாக அச்சமோ, குழப்பமோ, எரிச்சலோ உண்டானால் உடலும் மனசும் விரைப்பாகி விடுகிறது.

மூளையின் பரிவு நரம்புகளும், பிட்யூட்டரி சுரப்பியும் தூண்டப்படுகின்றன. அட்ரீனல் சுரப்பி வேகமாகச் செயல்பட்டு, வியர்வையைப் பெருக்கும். இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும். நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குறையும். மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை ஏற்படும்.

இரத்த அழுத்தமும், இதயத் துடிப்பும் அதிகரித்ததும் குடல், சிறுநீரகம், இரைப்பை போன்ற இடங்களுக்கு ரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. இப்படி ஒரு நிலைமை உருவானதும், 'கார்டிசோன்' போன்ற ஸ்டெராய்டு ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி தூண்டப்பட்டு, மனசுக்கு ஒத்தடம் தர முயற்சி நடைபெறும்.

'ஸ்ட்ரெஸ்' ஏற்பட்டால், அது நமது உடலில் உள்ள ஆண்ட்டிபாடிகளை உற்பத்தி செய்யும் ப்ளாஸ்மாவைதான் நேரடியாகப் பாதிக்கிறது. ப்ளாஸ்மா சிதைந்தால், பலவிதமான அலர்ஜிகள் ஏற்படும்.

அதீத டென்ஷன் பேர்வழிகளுக்கு, இரத்த அழுத்தம், அல்சர், சரும நோய், வீஸிங் போன்றவை எளிதில் வந்து விடுகின்றன.

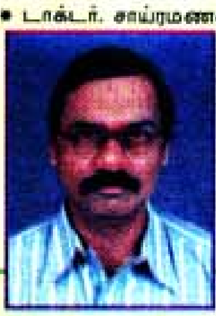
வாழ்க்கையில் எதையாவது சாதிக்கணும், நிறைய சம்பாதிக்கணும் என்று அலைகிறவர்கள் ஸ்ட்ரெஸ் அதிகமாகி, அதன் விளைவாக, நீரிழிவு, இருதய நோயாளிகள் ஆகிவிடுகிறார்கள். இத்தகைய பரபரப்பு ஆசாமிகளை 'ஏ டைப்' என மனவியல் வகைப்படுத்து

வெல்லுங்க

கிறது. சதா 'வேலை வேலை' என்று உண்ணாமல் உறங்காமல் இருக்கும் பலர், 'பட்' என்று மாரடைப்பில் உயிர் விடுவது மன அழுத்தத்தால்தான்!

சரும நோய், வழுக்கை, ஆண்மைக் குறைவு, குடல் புண், தலைவலி, மூட்டுவலி, புற்றுநோய் போன்ற பற்பல நோய்களுக்கு மன அழுத்தம்தான் காரணமாகின்றது.

• டாக்டர். சாய்ரமணன்



பெண்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தம்

இளம்பெண்களுக்கு படிப்பு, பாலியல், திருமணம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் மனரீதியான உளைச்சல்

ஏற்படும். நடுத்தர வயதுப் பெண்களுக்கு தைராய்டு, கருப்பைப் பிரச்னைகள் (பிஎம்எஸ்) மெனோபாஸ் கோளாறு போன்ற பேதலாஜிகல் பிரச்னைகளாலும், உறவுப் பிரச்னை, பணப்பிரச்னை போன்ற குடும்பப் பிரச்னைகளாலும் மன அழுத்தம் உண்டாகும்.

அறுபதைத் தாண்டிய பெண்களுக்கோ, சொல்லவே வேண்டாம்! அன்பும் ஆதரவுமற்ற சூழல், தனிமை, வயோதிகம், வியாதி போன்றவற்றால் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

ஆண்களுக்கு :

இளம் வாலிபர்களுக்கு வரும் பெரும்பான்மையான மன அழுத்தம் காதல் சார்ந்த தாகவே உள்ளது. அடுத்த கட்டத்தில் படிப்பு,



டென்ஷனை!

வேலை, வியாபாரம் என டென்ஷனுக்கு ஆளா கிறார்கள்.

நடுத்தர வயதில் உத்தியோகத்தில் பிரச்னை, வாழ்க்கையில் நல்லபடியாக செட்டில் ஆகவில்லையே என்ற மனக்குறை, போன்றவற்றால் மன அழுத்தம் உண்டாகிறது.

அறுபது ப்ளஸ் என்றால்... பெண்களுக்கு சொல்லப் பட்டதேதான்! வயோதிகம், வியாதி, தனிமை...!

டென்ஷனை சமாளிப்பது எப்படி?

மனத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலும், மனமும் ஒருங்கிணைந்து செயல் படுகின்றன என்பதால், முதலில் உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

உடல்நலமே முதல் மனநலம்.

விடியற்காலையில் நாற்பது நிமிட சுறுசுறுப்பான நடை பழகுங்கள். தக்க குரு மூலம் மூச்சுப் பயிற்சி கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இருபது நிமிடம் மல்லாந்து படுத்து, உடலைத் தளர்த்தி ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்ளுங்கள். நீந்துதல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், ஸ்கிப்பிங் என ஒட்டுமொத்த உடலுக்கும் பயிற்சி தரும்படி விளையாடுங்கள். இதனால் மன அமைதிக்கும் உடல் நலத்துக்கும் தேவையான என்டார்ஃபின்கள் அதிகளவில் உற்பத்தி ஆகி, உயிர் ஆற்றல் அதிகமாகும்.

மன அழுத்தத்துக்கும், உணவு முறைக்கும் தொடர்பு உண்டு.



கியாஸ் ஸ்டவ்வை, நியூஸ் பேப்பரால் துடைத்துப் பாருங்கள். பளிச்சென்று இருக்கும்! ஈரத்துணியைக் கொண்டு துடைத்தால் போகாத எண்ணெய்ப் பசையும் போய்விடும்!

- செந்தமிழ்ச் செல்வி, நாகை.

புகையிலை, மது, அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் சீக்கிரம் பதற்றமடைவதைக் காணலாம்! இதற்குக் காரணம் நரம்புத் தூண்டுதல்கள் பிட்யூட்டரி சுரப்பியைச் செயல்படத் தூண்டுவதே! உடனே உடலில் உள்ள 72,000 நரம்புகளும் உறுப்புகளும் பரபரப்படைந்து வேகமாகச் செயல்படுகின்றன. இதனால் இதயத் துடிப்பு அதிகமாகி, இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, மன அழுத்தம் உருவாகிறது.

நல்ல சத்துள்ள, கொழுப்பில்லாத, அதிக நார்ச்சத்து உணவை மிதமாகச் சாப்பிட்டாலே, தவறான உணவால் ஏற்படும் பிரச்னைகளைத் தவிர்த்து விடலாம்.

அடுத்ததாக, எண்ணங்களை உயர்த்த வேண்டும். எதிர்மறையான எண்ணங்களும், அவை சார்ந்த கற்பனை பயங்களும் டென்ஷனை ஏற்படுத்தும்.

நல்லதோ, கெட்டதோ, நாலு பேரிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். இதனால் மனபாரம் குறையும். டென்ஷன் ரிலீஸ் ஆகும்.

ஒருவேளை உங்களையும் அறியாமல், எதற்காவது டென்ஷன் ஆனால் 'ஐயோ இது தப்பாச்சே!' என்று அதற்கும் சேர்த்து டபுள் டென்ஷன் ஆகாதீர்கள்.

மன அழுத்தத்தால் சில நன்மைகளும் உண்டு! வெற்றிகரமாக, திறமையாக வாழ்வதற்கு ஓரளவு பரபரப்பு தேவையாகத்தான் இருக்கிறது. எதிலும் ஆர்வமில்லை என்றிருந்தாலும் வீண் அல்லவா? ஆதனால் நல்லதொரு குறிக்கோளும் அதைச் சாதிக்க நிறைய உத்வேகமும் இருக்கணும். ஆனால் இரண்டையும் பேலன்ஸ் செய்யும் விதத்தில் ஒருங்கிணைந்த மனப் பயிற்சி தேவை. கொஞ்சம் டென்ஷன் இருக்கணும்தான். ஆனால் அது நம்முடைய உடல்நலத்தை விழுங்கிவிடக் கூடாது.

கொஞ்சம் டென்ஷன் ஏன் நல்லது?

- இந்தச் சூழலை வெல்வேன் என்ற வேகம் பெறுவோம்.
- இரத்தத்தில் அதிகப்படியாகக் கிடைக்கும் சர்க்கரையால் அதிக சக்தி கிடைத்து, செயலாற்றுவோம்.

ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சினால் டென்ஷனும் உயிர்கொல்லியே!

எனவே டென்ஷன் ஏற்பட்டால் உடனே அமைதியாக உட்கார்ந்து விடுங்கள். அல்லது அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று, வெளிக்காற்று பட நில்லுங்கள். ஏதாவது ஜோக் அடித்துச் சமாளியுங்கள். சந்தோஷமான விஷயம் ஒன்றை நினைவு கூர்ந்து பாருங்கள். ஆழ்ந்த பெருமூச்சை இழுத்து விடுங்கள்.

டென்ஷனை சமாளித்து அமைதியாக, அன்பாக வாழுங்கள்!

- டாக்டர் சாய்ரமணன்

படம் : **ஸ்ரீஹரி**



கொழுக்கட்டை செய்யும் போது, கொஞ்சம் ஜவ்வரிசியை ஊறவைத்து அரைத்து அரிசி மாவுடன் சேர்த்து மாவைக் கிளறுங்கள். கிண்ணம் போல் சொப்பு செய்யும் போது சுலபமாக இருக்கும். ஆறிப்போனாலும் கொழுக்கட்டை விரிசல் விடாது.

- சி. இராசலட்சுமி, சேலம்.



மலர்களின் மடியில்!

சுசீலா அரவிந்தன்

ஆலங்கட்டி மழைதான் வேண்டும்
அதிலே நானும் நனையவே வேண்டும்
ஊட்டி குளிரில் காபி வேண்டும்
உடனே கொஞ்சம் ஐஸ்கிரீம் வேண்டும்

கூட்டில் அடைத்த பறவைகள் வேண்டும்
அவற்றைப் பறக்க விடத்தான் வேண்டும்.
வேதாளக் கதைகள் வேண்டும் வேண்டும்
பள்ளிக்குச் சென்று முழங்காலிட வேண்டும்
இரட்டைப் பின்னல் இப்போதும் வேண்டும்
சைக்கிள் புதிதாய்க் கற்கவும் வேண்டும்

ஆற்றங்கரையில் பொங்கலிட வேண்டும்
திருவிழாக்கள் அதிகமாய் வேண்டும்
கண்ணாடி வளையல்கள் கைநிறைய வேண்டும்
அடைக்கோழியின் கொத்தல் வேண்டும்
ஐந்து, மூன்று பைசாக்கள் வேண்டும்
அதிலே சீனிமிட்டாய் வாங்கவே வேண்டும்
பனையோலைச் சப்தம் கொஞ்சமாய் வேண்டும்
களத்தில் நெல்லுடன் காயத்தான் வேண்டும்

அக்காவுடன் சண்டை மீண்டும் வேண்டும்
அண்ணாவின் கொட்டுக்கள் அடிக்கடி வேண்டும்
அம்மாவின் சமையல் இப்போதே வேண்டும்
அப்பாவின் திட்டு கொஞ்சமாய் வேண்டும்
அரை நொடிக்கொருதரம் கோபம் வேண்டும்
அதைத் தாங்கிட ஆயிரம் பேர் வேண்டும்

கள்ளியும் நெல்லுமிலா காலங்கள் வேண்டும்
பெண்சிசுவை ஏற்கும் நெஞ்சங்கள் வேண்டும்
யுத்தமில்லா பூமி வேண்டும்
வீட்டுக்குள்ளே சிட்டின் கூடு வேண்டும்
மலர்களின் மடியில் உறங்கவே வேண்டும்
தாயை மதிக்கும் இதயம் வேண்டும்
ஆனந்தமாய் மக்கள் வாழ்ந்திட வேண்டும்

நூல் விமர்சனம்

திரைப்படங்களுக்கு மட்டும்தான் நட்சத்திரக் குறியிட வேண்டுமா என்ன? இதோ! இனிமேல் உங்கள் 'மங்கையர் மலர்' கூடத் தரமான நூல்களுக்கு நட்சத்திரக் குறியிட்டு கௌரவிக்கப் போகிறது.
- ஆசிரியர்.



* மகாபலிபுரம்

ஸ்ரீநிவாஸ் - ஜெ. பிரபாகர்

தங்கத் தாமரை பதிப்பகம், 37, கால்வாய்க்கரை சாலை, கஸ்தூரிபா நகர், அடையாறு, சென்னை - 600 020.

108 பக்கங்கள்,

விலை ரூ. 40.00

'உங்களுடன் வரும் வழி காட்டி' என்னும் கூடுதல் குறிப்பையும் அட்டை டிசைனிலேயே தந்திருக்கிறார்கள். ஓவியர் ஜெ.பி.யின் அருமையான கோட்டோ ஓவியங்கள் மாமல்லபுரத்துக் கலைச் செல்வங்களை அப்படியே கண்முன்னால் கொண்டு வந்து நிறுத்துகின்றன. சின்னச் சின்ன சிற்பங்கள் முதல் 'பஞ்சபாண்டவர்' ரதங்கள் வரை அத்தனை வடிவங்களையும் நேரில் பார்ப்பதை விட நேர்த்தியாகக் காட்டுகிற ஓவியங்கள்.

இயல்பாக, விவரமறிந்த வழிகாட்டி கைப் பிடித்து அழைத்துச் சென்று ஒவ்வொன்றாகக் காட்டுகிற மாதிரி பேச்சு வழக்கிலான உரைநடையில் ஒரு மாயமே நிகழ்த்தியிருக்கிறார் நூலாசிரியர் ஸ்ரீநிவாஸ். வரலாற்றுக் குறிப்புகளையும், மாமல்ல புரத்தை அங்குலம் அங்குலமாக ரசித்த அமரர் கல்கியின் இலக்கிய வரிகளையும் பதிவுசெய்திருப்பது அருமையான பணி.

வாழ்க்கை ஒரு கொண்டாட்டம்

ஆர்.எம். வாலா, தமிழில் ராணி மைந்தன், கலைஞன் பதிப்பகம், சென்னை - 17. 224

குழந்தையின் குறும்பு



என் ஐந்து வயது இளைய மகன் பட்டாபி ராமனுடன் டீவி பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். 'முத்து'வின் 'தில்லானா தில்லானா' பாடல் ஒளிபரப்பானது. அப்போது நடிகை மீனாவின் ஜாக்கெட்டின் பின்புறம் ஒரு டயமண்ட் வடிவ கட்டிங் இருப்பதைப் பார்த்த என் மகன் பட்டாபி, "ஏம்மா, இந்த அக்கா கிழிஞ்ச ஜாக்கெட் போட்டிருக்கிறார்?" என்று கேட்க ஒரே சிரிப்பு. அடுத்து வந்த பாடல் வரிக்கு மற்ற துணை நடிகைகளும் திரும்பி நின்று ஆட, "ஆகா! எல்லோரும் கிழிஞ்ச ஜாக்கெட்தான் போட்டிருக்காங்க!" என்றானே பார்க்கலாம்!

- ப. மணிமேகலை, மயிலாடுதுறை.

பக். விலை ரூ. 100/-

புற்றுநோயின் பிடியிலிருந்து மீண்டு வந்த ஒருவரின் ஆத்மார்த்தமான அனுபவங்கள். குறிப்பாக 'எம்.ஆர்.ஐ.' சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட அனுபவத்தை 'ஏதோ நான் ஒரு கல்லறைக்குள் இருப்பது போல் உணர்ந்தேன்' என்று வர்ணிப்பதைப் பாருங்கள்! தன்னம்பிக்கை ஊட்டுகிற நூல்.

நாட்டுப்புறவியல் - தொகுப்பாசிரியர்கள முனைவர் இராம. குருநாதன், முனைவர் தே. ஞானசேகரன், கலைஞன் பதிப்பகம், சென்னை - 17. 256 பக். விலை ரூ. 160/-

நாட்டுப்புற மருத்துவம், கதைகள், கதைப் பாடல்கள், வீடுகளின் அமைப்பு, சமூகவியல், வழக் காறுகள் என்று பதினான்கு கல்வி யாளர்கள் எழுதியுள்ள ஆய்வுக்கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

தமிழ் மாதங்கள் போன்ற கட்டுரைகளில் நல்ல பயனுள்ள செய்திகள் உள்ளன.

தலித்தியல் - தொகுப்பாசிரியர்கள் இராம. குருநாதன், பத்மாவதி விவேகானந்தன். கலைஞன் பதிப்பகம், சென்னை - 17. பக். 160 விலை ரூ. 100.

பல சுவையும் பயனும் உள்ள செய்திகளை அறிந்துகொள்ள உதவுகிற நல்ல நூல்களுள் இதுவும் ஒன்று. 'எல்லோரும் மனிதர்கள்' என்னும் உணர்வை இதுபோன்ற நூல்களே தாம் உருவாக்க முடியும். 'தமிழ் தலித் இதழ்கள்', 'புரிதல்களும் எதிர்பார்ப்புக்களும்' போன்ற கட்டுரைகள் ஆழமானவை.

எளிய தமிழில் ரிக்வேதம், யஜுர் வேதம், சாம வேதம் (மூன்று நூல்கள் - தனித்தனி) விலை ரூ. 55, 50, 60/- ஆசிரியர் 'ஸ்வாமி', அநுராகம் வெளியீடு, சென்னை - 17.

வேதங்களை, அவற்றில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள் கூடத் தமிழில் படித்துப் புரிந்து கொள்வது எளிதன்று. இந்த நூல், அப்படிப் புரியவைக்கிற ஒரு முயற்சி.

- வாசகன்

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவு சிறுகதைப் போட்டி – 2006

வாசகியரே... உங்கள் படைப்புத் திறனை நிரூபிக்க நல்லதொரு வாய்ப்பு!

முதல் பரிசு	- ரூ.	10,000
இரண்டாம் பரிசு	- ரூ.	7,500
மூன்றாம் பரிசு	- ரூ.	5,000

தவிர, பிரசுரத்துக்குத் தேர்வாகும் ஒவ்வொரு கதையும் ரூ. 1000 சன்மானம் பெறும்.

மும்பை ஜெயஸ்ரீராஜ், கல்கி, மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு நன்கு அறிமுகமானவர். நல்ல எழுத்தாளர். நகைச்சுவையாக எழுதுவதில் தனிமுத்திரை பதித்தவர். மறைந்த ஜெயஸ்ரீயின் நினைவாக, அவரது கணவர் திரு. ராஜ், மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு ஒரு சிறுகதைப் போட்டியை நடத்தி பரிசளிக்க முன்வந்திருக்கிறார்.

பரிசு பெறுபவர் அறிமுக எழுத்தாளராகவோ, கல்லூரி மாணவியாகவோ இருந்தால் சிறப்புப் பரிசு உண்டு. தேர்வாகும் நகைச்சுவைக் கதைகளுக்கும் சிறப்புப் பரிசு உண்டு! மற்ற நிபந்தனைகள் வழக்கமானவை.



விதிமுறைகள் :

• பெண்கள் மட்டுமே கலந்துகொள்ள வேண்டும். முழு முகவரி, புகைப்படம் தேவை.

• மங்கையர் மலரில் 4 பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருப்பது நல்லது.

• சொந்தக் கற்பனைதான் என்பதற்கு உறுதிமொழிக் கடிதம் வேண்டும். அது இல்லாத கதைகள் பரிசீலிக்கப்பட மாட்டா.

• அறிமுக எழுத்தாளர் எனில், இதற்கு முன் எந்தப் பத்திரிகையிலும் எழுதியதில்லையென்றும், போட்டி முடிவு வெளியாகும் வரை எழுதுவதில்லை என்றும் உறுதிமொழி தர வேண்டும்.

• முழு வெள்ளைத்தாளில் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுத வேண்டும்.

• ஒருவரே எத்தனை கதைகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.

• போட்டிக்கு அனுப்பும் கதையை, முடிவுகள் வெளியாகும் வரை வேறு இதழுக்கோ, இணையதளத்துக்கோ, போட்டிக்கோ அனுப்பக் கூடாது.

• பரிசுக்குரிய கதைகளை நடுவர் குழு பரிசீலித்துத் தேர்ந்தெடுக்கும். சந்தேகம் எழும் விஷயங்களில் ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதி.

• முடிவு வெளியாகும் வரை, எவ்வித கடிதப் போக்குவரத்தோ, தொலைபேசி விசாரிப்புகளோ கூடாது.

• தேர்வாகாத கதைகள் திருப்பி அனுப்பப்படமாட்டாது.

• முதல் பரிசுக் கதை ஜூலை இதழில் வெளியாகும்.

'ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி - 2006'
என்று உறையின் மேல் தவறாமல் குறிப்பிட்டு
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47 NP- ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கதைகள் வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : ஜூன் 1

வேலை வாய்ப்பு



வானமே எல்லை!

இன்றையத் தேதிக்கு, பெண்கள் விரும்பிப் படிக்கும் தொழிற்கல்வி என்ன தெரியுமா? கேட்டரிங் எனப்படும் உணவகத் தொழிற்கல்வி!

'சமையல் வேலையா?' என்று இளப்பமாக நினைத்த காலமெல்லாம் மலையேறி விட்டது. படிக்கும்போதே, வேலைக்கு உத்திரவாதம் தரும் களப்பயிற்சி இருப்பதால்தான், கேட்டரிங் கோர்ஸுக்கு இத்தனை மவுசு!

"முன்பெல்லாம் ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவாக இருந்தது. 'ஈட்டிங் அவுட்' என்பது ஒரு வாழ்க்கை முறையாகி விட்டதால், கேட்டரிங் துறை 'கிடுகிடு' வளர்ச்சி பெற்று விட்டது'' என்று ஆரம்பித்தார் 'நீனாஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் கேட்டரிங் அண்ட் ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட் நிறுவனத்தின் முதல்வர் ரெஹானா.

தமிழக அரசுடன் இணைந்து, வேலை வாய்ப்புப் பெறும் பயிற்சி மையத்தை நடத்தவிருக்கும் இவர் உணவகத் தொழிற்கல்வியில் உள்ள வாய்ப்புகள் பற்றி மேலும் விவரித்தார்.

"நம் நாட்டில் பத்தாம் வகுப்பு/ப்ளஸ் டூ/பட்டப்படிப்பு முடிக்காத பெண்கள் தான் அதிகம். இத்தகையவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக இருப்பது கேட்டரிங் கோர்ஸ்! ஒரு வருடப் பயிற்சி அதில், உணவுத் தயாரிப்பு, ஃபுட் அண்ட் பிவரேஜ் சர்வீஸ், ஹவுஸ் கீப்பிங் மேனேஜ்மெண்ட், ஃப்ரெண்ட் ஆஃபீஸ் மேனேஜ்மெண்ட் என அனைத்துத் துறைகளிலும் ஒருங்கிணைந்த பயிற்சி கிடைக்கும். தினசரி ஆறு மணி நேரம் வகுப்புகளைப் படித்துக்கொண்டே, முன்னணி ஹோட்டல்களில் வேலை செய்ய வாய்ப்பும் தரப்படுவதால், களப்பயிற்சி அனுபவம் கிடைத்து விடுகிறது. திறமையான பெண்களுக்கு, உள்நாடு மட்டுமல்ல வெளிநாட்டு நட்சத்திர ஓட்டல்களிலும் அதிக ஊதியத்துடன் கூடிய வேலைகள் காத்திருக்கின்றன'' என்றார்.

"இது தவிர, வங்கிகளில் கடன் பெற்று, நீங்களே சொந்தமாக உணவகம், பேக்கரி தொடங்கலாம். கேட்டரிங் சர்வீஸ் செய்யலாம்.

"ஹவுஸ் கீப்பிங் இன்னுமொரு சிறந்த பிரிவு. பெரிய ஹோட்டல்களில் லாண்டரி மேலாளருக்கு எவ்வளவு சம்பளம் தெரியுமா? இருபத்தைந்தாயிரத்துக்கும் மேல்! கையில் திறமை இருந்தால், பையில் பணம் கொட்டும். பானையைப் பிடிச்சவ பாக்கியசாலி என்பார்கள். கரண்டியும் சேர்த்துப் பிடிச்சா, உங்க ஆற்றலுக்கு வானமே எல்லை!'' என்கிறார் இங்கே கேட்டரிங் பயிற்சி தரும் ஹம்ஷத் பேகம்!

- மங்களா

படம் : **யோகா**

ஆல்பம்



தாத்தா : ஜி. இந்திரன்
பாட்டி : லலிதா இந்திரன்



• பேத்தி : அம்ரிதா



• பேரன் : எம். ஆருஷ்

தாத்தா : சேதுமாதவன்
பாட்டி : பத்மாவதி





கொள்ளுப் பாட்டி : ரங்கமணியம்மாள்
கொள்ளுப் பேத்திகள் : சாய் பவானி, ராணி லக்ஷ்மி
பேத்தி : சோயா கமல்ராஜ்



தாத்தா : ரங்கராஜன்
பாட்டி : ஜலஜா

வித்யா, விசால்

என் செல்லமே!

தாத்தா :
ஸ்ரீநிவாசன்,
பாட்டி :
சுப்புலக்ஷ்மி
ஸ்ரீநிவாசன்





தாத்தா : கண்ணுசாமி,
பாட்டி : முல்லை



பேத்தி : வெணசா (எ)
செல்லம்



• பேரன் :
ஜெயசூர்யா

ரேவதி
பேத்தி : வைஷாலி, பேரன் : அபிஷேக்





பேரன் :
ஸ்ரீவிஷ்ணு



தாத்தா : பி.ஏ. வாசு
பாட்டி : சாந்தகுமாரி

தொடர் கதை

தேன் நிலவு

வாய்விட்டுச் சொல்லாமல் மனதுக்குள் புலம்புகிறான் அதீந்திரன்.

ஓடிப் போய் தண்ணீர் கொண்டு வந்தாள் ஆலோ. ஆனால் பேசும் சக்தியை இழந்தவளாகி சிலையாகி நின்றாள்.

"அம்மா! அம்மா!" என்று கூப்பிட்டுத் தவிக்கும் உணர்ச்சியையும் இழந்து நின்றாள்.

அவளால்தானே அம்மாவுக்கு இத்தனை கஷ்டம்... அம்மா இறந்துபோய் விட்டாளா?

இந்தக் கதையெல்லாம் உண்மை என்றால் அவளுக்கு அந்த மாதிரி அப்பா எதற்காக வேண்டும்?

ஆனால் வெகு காலத்துக்கு முன்பு நடந்தது பற்றி அப்பா ஏதோ சொன்னாரே? ஆலோவின் அப்பா... ஆலோவின் தந்தை பிராயச்சித்தம் செய்யத்தானே வந்திருக்கிறார்?

ஆலோவுக்கு இப்போது சங்கடமாக இருந்தது. அப்பாவின் மீது உரசிக் கொண்டு, இடித்துக் கொண்டு உட்கார!! முடியவில்லை. அம்மாவின் தரையில் விழுந்து கிடந்த ஒரு கையை, கைக்குள் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு கலங்கிய கண்களுடன், அந்த மயங்கிக் கிடக்கும் முகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். இந்தச் சமயத்தில் தாத்தா இல்லையே.

கடவுளே! கடவுளே! கடவுளே...

தாத்தா வாழ்நாள் முழுவதும் தெய்வத்துக்குப் பூஜையும், பிரார்த்தனையும் தானே செய்து வந்தார். எங்கே அந்தத் தெய்வம்? மனிதனைக் கிழித்துப் போட்டுத் துடிக்க வைப்பதில் தான் அதற்கு மகிழ்ச்சியா? அப்படிச் செய்த பின்னரும் கடவுளின் புகழ்பாட வேண்டுமா?

கண்களின் ஓரத்திலிருந்து ஒரு முத்து உருண்டோடி, கீழே விழுந்தது. மனதைத் திடமாக, தைரியமாக வைத்துக் கொள்ள முடியவில்லை ஆலோவால். அமைதியான அவள் வாழ்க்கையில், இது என்ன



புயல்களால் அழைக்கப்பட்ட அலைகள் போன்ற பயங்கரம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது?

"எழுந்திரு அம்மா...." கதறினான் ஆலோ. பலவீனமாக மூடிக் கொண்டிருந்த கண்களைத் திறந்து, ஆயாசத்துடன் மறுபடியும் மூடிக் கொண்டாள் பூர்ணிமா. கண்களின் ஓரத்திலிருந்து கண்ணீர் தாரையாகப் பெருகியது.

மெள்ள மெள்ள கண்ணீரைத் துடைத்து விட முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தான் அதீந்திரன். அவன் காட்டிய பரிவும், பாசமும், அக்கறையுமே அந்தக் கண்ணீரை அருவியாகப் பெருகச் செய்து வெள்ளமாக உருவெடுக்கச் செய்தது.

"ஆலோ! உன் தாத்தா...?"

ஆலோ தலையை ஆட்டியபடி, "வீட்டில் இல்லை..."

"எங்க போயிருக்கார்னு தெரியுமா?"

"தெரியும்..." வறண்டு போயிருந்த தொண்டையை சரிசெய்து கொண்டு, "தாத்தா இப்பல்லாம் சாயங்கால வேளையில் அந்த இடிந்த சிவன் கோயிலின் முன்னால் உட்கார்ந்து பூஜை செய்கிறார்."



14

வங்க மூலக்கதை:
ஆஷா பூர்ணாதேவி

தமிழாக்கம்:
புவனா நடராஜன்

"உன் அம்மாவைச் சரியாகப் படுக்க வைக்க வேண்டும். ரொம்பவும் பலவீனமாக இருக்கிறாள். புடைவை அப்படியே நனைந்து போயிருக்கு..."

"படுக்கையை இங்கே கொண்டு வந்து தரட்டுமா?"

தவிப்புடன் கேட்கிறான் ஆலோ.

"இல்லை... இல்லை.. இங்கே வேண்டாம். ரூமிலேயே படுக்கையை சரியாகப் போட்டு வை. ஒரு புடைவை கொண்டு வா... நான் எல்லாவற்றையும் சரிசெய்கிறேன்."

"அப்பா!"

ஆலோவின் முகத்தில் தெரிந்த தவிப்பு இன்னும் அதிகமாயிற்று.

"என்ன ஆலோ?"

"தாத்தா வந்து கோவிச்சுகண்டா!"

"கோபமா!" அதீந்திரன் மெள்ள சிரித்தான். "கோவிச்சுக்கட்டும். ஆனா கோவிச்சுக்காமலும் இருக்கலாம். நான் இன்றைக்கு எல்லாவற்றுக்கும் தயாராக இருக்கிறேன். உன் தாத்தா என்னை அடித்தாலும் நான் திரும்பிப் போகப் போவதில்லை. பயப்படாதே... நான் இருக்கிறேன். எல்லாம் சரியாகி விடும்!"

எப்போதும் போல பூஜைக்கான ஆசனத்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு ஆழ்ந்த மிருதுவான குரலில் நாமாவளியை உச்சாடணம் செய்தபடியே ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வீட்டினுள் நுழைந்த சிவசங்கர் ஸ்தம்பித்து நின்றார்.

தினமும் பார்த்துப் பழக்கப்பட்ட காட்சிகளைக் காணாமல் திகைத்து நின்றார்.

இந்த நேரத்தில், சமையலறையில் விளக்கு எரியும். சமையல் நடந்து கொண்டிருப்பதற்கான, வாசனை, பாத்திரங்களின் ஓசை, புகை, மனிதநடமாட்டம் இவையெல்லாமே பூர்ணிமா வேலை செய்து கொண்டிருப்பதைத் தெரியப்படுத்தும்.

இந்தப் பக்கத்தில் அலமாரியின் மீது லாந்தர் விளக்கை வைத்துக்



புளியந்தளிரில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து மற்றும் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ் எல்லாம் உள்ளது. இத் தளிரைச் சேகரித்துத் துவையல் செய்து சாப்பிட, உடல் தேறும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்,

கொண்டு, ஆலோ உட்கார்ந்து படித்துக் கொண்டிருப்பாள், சிறிது தூரத்தில் உட்கார்ந்தபடி ஏதேதோ செய்து கொண் டிருப்பான் ஹாரு.

ஆனால் இன்று?

சமையலறை இருட்டாக இருந்தது. ஆலோவின் அறையும் இருட்டாக இருந் தது. வீட்டில் யாருமே இல்லாதது போல இருந்தது.

மாலை வேளையில் இருட்டிய பிறகும் வெகு நேரத்துக்கு இருளில் மூழ்கி யிருக்கும், பூர்ணிமாவின் அறையிலிருந்து வெளிச்சம் வந்து கொண்டிருந்தது.

என்ன நடந்தது?

ஆலோ அந்த அறைக்குள் உட்கார்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கிறாளா? ஒரு வேளை அப்படித்தானோ என்னவோ!

ஆனால் பூர்ணிமா? இந்தச் சமயத்தில், சமையல் செய்வதை விட்டு... ஒருவேளை உடம்பு சரியில்லையோ!

தன்னையறியாமலேயே அவர் மனத் தில் எண்ணங்கள் ஓடுகின்றன. அவர் வெளியில் போகும்போது பூர்ணிமா எப்போதும் போலத் தன் வேலைகளில் மூழ்கியிருந்தாளே... அவரையும் மீறி இதயம் நடுங்கியது. பூர்ணிமாவுக்கு உடம்பு சரியில்லைதான் போலிருக்கிறது. பெண்ணின் முகத்தை இப்போதெல்லாம் சிவசங்கர் நிமிர்ந்து பார்ப்பதே இல்லை. தற்செயலாக எப்போதாவது நிமிர்ந்து பார்த்தால், அவளுடைய முகத்தில் களைப்பு, வேதனை, ரத்தம் வற்றிப் போனாற் போல் ஒருவிதமான சோகை தெரிந்தது!

வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு அவ்வப் போது நினைத்துப் பார்ப்பார் சிவசங்கர். 'அன்று... அந்த மழை பெய்த, புயலடித்த இரவில் நான் செய்தது சரியான காரியம்தானா? சரியான தீர்மானம்தானா?' என்று.

நான் அவர்களை எந்தக் கேள்வியும் கேட்கவில்லை. அவர் கள் பேச சந்தர்ப்பம் கொடுக்க வில்லை. கற்சிலை போல நின்று கொண்டிருந்த இரண்டு ஜீவன்கள் மீது ஒரு பயங்கரமான தீர்மானத் தின் சுமையை பலவந்தப்படுத்தித் திணித்து விட்டேனா?

இருவரும் உலகம் அறியாத இளம்பருவத்தினர். சின்னவர்கள். ஒன்றுமே தெரியாது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

அவர்கள் உண்மையிலேயே தவறு செய்தார்களா?

தற்செயலாக நடந்த செயல் ஒரு சிக்க லான நிலைமையை உண்டாக்கி விட முடியுமா?

திரும்பவும் யோசித்தார். அது எப்படி முடியும்?

ஆனால் அதீந்திரன் பதிலுக்கு... குற்ற வாளியைப் போல், அந்தக் கடுமையான தண்டனையை ஏற்றுக் கொண்டானே.

இருந்தாலும்!

இருந்தாலும் இன்னும் கொஞ்சம் தைரியமாக இருந்திருக்கலாம்.

இன்னும் கொஞ்சம் காலம், காத்திருக்கலாம். காலத்தின் கையில் எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டுப் பார்த் திருந்திருக்கலாம். சிவசங்கரின் பொறுமை யின்மை, ஆத்திரம், படபடப்பு, அவசரம், திகைத்துப்போன நிலை இவையே பூர்ணிமாவை இந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டிருக்கிறது.

ஆசனப் பலகையை பூஜை அறையில் வைத்து விட்டு மெள்ள அடிவைத்து வராந்தாவின் பக்கம் வந்தார் சிவசங்கர். ஜன்னல் பக்கத்தில் அவர் பார்வை விழுந்து பதிந்தது.

பார்வை விழுந்தவுடனேயே திகைத் துப் போய் நின்றார்.

பூர்ணிமா படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருந்தாள். அவளுடைய நெற்றி யின் மீது கைவைத்தபடி உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தது, பூர்ணிமாவின் வாழ்க் கையின் சனி... அவள் அதிர்ஷ்டத்தின்

ராகு:

அவனா?

சப்தம் செய்யாமல் நகர்ந்து வந்தார் சிவசங்கர்.

சிவசங்கருக்கு இந்த முறை மிகப் பெரிய தோல்வி.

இல்லாவிட்டால் ஓசைப்படாமல் அந்த இடத்தை விட்டு எப்படிப் போனார்?

"அப்பா எப்படித் தனியாக இருப்பார்?"

மெலிந்த குரலில், இந்தக் கேள்வியை மட்டும் கேட்டாள் பூர்ணிமா?

"யோசிக்க என்ன இருக்கிறது பூர்ணிமா? அவருக்கென்று ஏதாவது நல்ல ஏற்பாடு செய்து விட்டுப் போகலாம். தீர்த்தயாத்திரை போகலாம் என்று நினைத்தால், புண்ணியக்ஷேத்திரத்தில் மிஞ்சிய நாட்களைக் கழிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால்..."

"இந்த வீடுதான் அப்பாவுக்கு மிகப் பிரியமான இடம். நான் மிகப் பெரிய சுயநலக்காரியாகவும், நன்றி இல்லாத வளாகவும் ஆகிவிடுவேனே!"

கண்ணீர் சிறிது நேரத்துக்குக் கூட நிற்க விரும்பவில்லை.

இத்தனை காலமாக இறுகிக் கிடந்த பனித் தூண், இன்று இளகிப் போய் உருகி ஓட ஆரம்பித்தது, காதல் கணவனின் அன்பில், பரிவில்!

"தவறு செய்கிறாய் பூர்ணிமா! இத னால் அவருக்கு மகிழ்ச்சிதான் ஏற்படும். கவலையில்லாமல் இருப்பார். அவரு டைய இந்த வயதான காலத்தில் ஆலோ வும் நீயும் எத்தனை பெரிய சுமையாக இருப்பீர்கள் என்பதை நினைத்துப் பார்..."

"அதையும் யோசித்தேன். நிறைய தடவை யோசித்தேன்..."

தன்னுடைய பலம் மிகுந்த கைக்குள் பூர்ணிமாவின் மெலிந்த சங்கு வளையல் அணிந்த கையை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதிந்திரன் மிக மிக மிருது வான குரலில், "இந்த வீடு நமக்கு எத் தனையோ கொடுத்திருக்கிறது... எத் தனையோ...

இந்த இடிந்த, உடைந்த, சுவர்களில் எத்தனையோ விஷயங்கள் எழுதப்பட் டிருக்கின்றன..."

பூர்ணிமா, தன்னுடைய இன்னொரு கையை அவன் கையின் மேல் வைத்து ஒரு விரக்தி சிரிப்பு சிரித்தபடியே, "நீண்ட பெருமூச்சும் விட்டுக் கொண்டிருக்கிறது" என்றாள்.

"பூர்ணிமா! நீ என்னைப் பார்க்க மறுத்த அன்றைய தினம், நீ மிகவும் இரக்க மில்லாதவளாகி விட்டாய் என்று நினைத் தேன்... இன்று புரிகிறது. நீ அப்படி அன்றைக்கு நடந்து கொண்டது சரி தான் என்று... ரொம் பவே சரி. கிடைக்காத பொருள் சர்வசகஜமாகக் கிடைத்து விட்டால் அதன் மகிமை புரியவே புரியாது."



குளிக்கும்போது சீயக்காய், அரப்புத்தூள் போன்றவை கண்ணில் பட்டு விட்டால் உடனே சிறிது உப்பை வாயில் போட்டுக் கொண்டால் சரியாகிவிடும். கண் சிவப்பு, உறுத்தல் இருக்காது. (என் அத்தை சொன்ன வைத்தியம்)

- எம். வரலக்ஷ்மி, அண்ணாநகர்.

பூர்ணிமா மிருதுவானக் குரலில், "நீங்கள் வாசல் பக்கமாக வந்து பிச்சை கேட்டிராமல், பின்பக்கமாக வந்து பலவந்தமாக உள்ளே நுழைந்திருந்தால் ஒருவேளை என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல் போயிருக்கலாம்."

"தைரியம் வரவில்லை பூர்ணிமா.

ரொம்பவும் பயமாக இருந்தது."

"இன்றைக்கு இத்தனை தைரியம் எப்படி வந்தது?"

"யாருக்குத் தெரியும்?" என்று சொல்லி விட்டு, சட்டென்று மௌனமாகிப் போனான்.

வானம் பூமியைத் தொட்டு விட்டது. நடக்க முடியாது என்று நினைத்த ஒன்று நடந்து விட்டது. அவ்வளவுதான் புரிந்தது. தெரிந்தது.

"எனக்குப் பயமாக இருக்கு"

"எதற்குப் பயம் பூர்ணிமா?"

"இப்போது நான் எத்தனை அழகில்லாதவளாகி விட்டேன். பாதி கிழவியாகி விட்டேனே. அம்மா சொல்வார்... இவளா என் நாட்டுப் பெண் என்று?"

"நானும் பதிலுக்கு ஆமாம் இவள்தான் உன் நாட்டுப் பெண் என்பேன்"

அன்றைய தினம் இரவில் அவர்களுடைய காதல் திரும்பி வந்ததா?

சகஜமான நிலைக்கு வந்தார்களா? சாதாரணமாக இருந்தார்களா?

சாப்பிட்டார்களா?

தூங்கினார்களா?

ஒன்றுமே தெரியாது சிவசங்கருக்கு!

"இன்றைக்கு ராத்திரி என்னைக் கூப்பிடாதே : எனக்குக் கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளணும் ஆலோ" என்று சொல்லிவிட்டு அறைக் கதவை மூடிக் கொண்டு உள்ளே போய் விட்டார் சிவசங்கர்.

இரவில் அவர் சாப்பிடுவதில்லை. நைவேத்தியம் செய்த பால் மட்டும் சிறிது அருந்துவார். ஜன்னல் விளிம்பை யாராவது பார்த்திருந்தால், அந்தப் பால் குடிக்காமலேயே வைக்கப்பட்டிருந்ததைத் தெரிந்து கொண்டிருக்கலாம். கட்டிலின் மீது தலையைக் குனிந்துகொண்டு, ஒரு நீண்ட கடிதம் எழுதிக் கொண்டிருந்தார் சிவசங்கர்.

யாருக்கு?

யார் கண்டார்கள்?

பூர்ணிமாவுக்கு எழுதியிருக்கலாம்! இல்லை... அதீந்திரனுக்கும் எழுதியிருக்கலாம், ஒருவேளை ஆலோவுக்கு? இல்லை மூன்று பேருக்குமே சேர்த்து எழுதியிருக்கலாம். கடிதத்தை மடித்து வைக்கும் நேரத்தில் கடைசி நிமிடத்தில் ஒரு விஷயம் நினைவுக்கு வந்தது.

"முடிந்தால் ஹாருவை உங்களுடன் அழைத்துப் போய் வைத்துக் கொள்ளவும்."

விளக்கு அணைந்தது. அறையின் கதவு திறந்தது.

வராந்தாவைக் கடந்து, முற்றத்தைக் கடந்து, கதவைத் திறந்துகொண்டு ஒரு நெடிய உருவம், அதன் நிழலுடன் கறுத்த, அடர்ந்த எல்லையில்லாத கனத்த இருளுக்குள் வெளியேறி மறைந்தது.

தோளில் தொங்கிக் கொண்டிருந்த பையில், குடும்ப தெய்வம் நாராயண மூர்த்தி, கையில் அவரே எழுதிய மந்திரங்கள் நிறைந்த சுவடி. இவற்றின் மதிப்பு என்ன என்பது அவருக்குத்தான் தெரியும்!

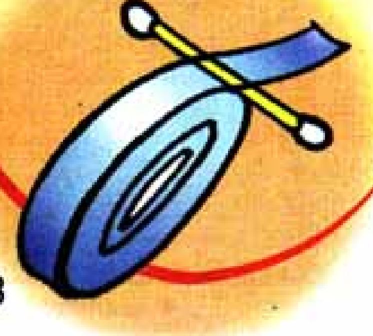
விலைமதிப்பில்லாத கலாசாரத்தையும், விலைமதிப்பில்லாத சேகரிப்புகளையும் சுமந்துகொண்டு, சர்வ காலமும், இந்தப் புராதன பூமி இப்படித்தான் இருளில் தொலைந்து போய் விட்டது போலிருக்கிறது.

புதிய உலகம் எல்லாத் தடைகளையும், அறுத்தெறிந்து வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்ற தூண்டுதலில், புத்துயிர் பெற்று மேலே எழுந்தது.

(முற்றும்)

செல்லோ டேப் நுனி அடையாளம் தெரிய, ஒரு காது துடைக்கும் பட்ஸ் குறுக்கே வைத்து விட்டால் திண்டாட வேண்டாம்.

- ஆர். பார்வதி, சென்னை - 53.





அப்பார்ட்மெண்டுகளுக்கு உள்ள பாதுகாப்பு
கொண்ட தனி வீடுகள்
தனி வீடுகளுக்கு உரிய வசதிகளுடன்
அப்பார்ட்மெண்டுகள்
வழங்குகிறோம்
Sreevatsa Residency
APARTMENTS & VILLAS
COIMBATORE
8 பிளாக்குகள் - ஒவ்வொன்றிலும் 32 அப்பார்ட்மெண்டுகள் (2-3 பெட்ரூம் ஃப்ளாட்)
மற்றும் தனிப்பட்ட 20 தனி வீடுகள் (வில்லா)
ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.
உங்கள் நம்பிக்கை என்னும் அடித்தளம். அதுவே எங்கள் கட்டடங்களுக்கு ஆதாரம்
கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 043, இந்தியா.
போன்: 91-422-243 7422 / 244 1481 / 243 2184 / 243 2042
பேக்ஸ்: 91-422-243 0899, E-mail: realestate@sreevatsa.com, Visit us at: www.sreevatsa.com
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, இராயபுரம், சென்னை 600 013, இந்தியா.
போன்: 91-44-2595 3149 / 2596 0270 / 2596 1029-31
பேக்ஸ்: 91-44-2596 5032 / 5211 5032, Email: sreevatsa@sreevatsatube.com
TÜV
ISO 9001
ISO 9001: 2000 Certified



உங்களுக்கே சொந்தமான ஒரு தனி வீடு (வில்லா) அல்லது அப்பார்ட்மென்டில் பெருமளவு வசதிகளுடன் பெருமையுடன் வாழ, இதோ இப்போது மற்றொரு மகத்தான வாய்ப்பை வழங்குகிறது ஸ்ரீவத்ஸா.



எட்டு ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமையவிருக்கும் அருமையான இடம். பின்னணியில் நெஞ்சத்தை அள்ளும் நீலகிரி மலைத்தொடர்களில் எழில்மிகு தோற்றம். மேட்டுப்பாளையம் சாலை வழியாக நகரிலிருந்து ஒரு சில நிமிடங்களில் வந்து விடலாம். கோயம்புத்தூர் வடக்கு மேம்பாலத்திலிருந்து (ஃப்ளை ஓவர்) 4 கிலோமீட்டர் தான். துடியலூர் தொலைபேசி இணைப்பகம் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா என்கிளேவ் ஆகியவற்றையொட்டி இந்த இடம் அமைந்துள்ளது.

தனி வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்டுகள் - இங்கே வசிப்பவர்கள் எல்லோருமே இயற்கையுடன் ஒன்றுபட்டு அருமையான சூழ்நிலையில் வசதியாக வாழலாம். அப்பார்ட்மென்டுகள் என்றாலே இடத்திற்கு நெருக்கடி தான் என்ற எண்ணம் உங்களுக்கு இருந்தால், இங்கே மிகவும் தாராளமாக உள்ள பொது இடம், மேலும் பல்வேறு வசதிகளும் உங்களை பிரமிக்க வைக்கும்.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் - நல்ல தரத்திலே முழுமையான ஈடுபாடு கொண்டு மிக நல்ல முறையில் செயல்பட்டு நற்பெயர் பெற்றுத் திகழும் நிறுவனம். இதுவரை உருவாக்கிப் படைத்த கட்டடங்களின் பரப்பளவு 10 லட்சம் சதுர அடிக்கும் அதிகம். ஸ்ரீவத்ஸா ரெசிடென்ஸி இங்கே வாழும் நற்பேறு எல்லோருக்கும் கிடைத்து விடாது. எனவே நீங்கள் முந்திக் கொள்ளுங்கள்.



பதிவு தொடங்கிவிட்டது



எத்தனையோ பல வசதிகள்

அழகுற அமைந்த நிலத் தோற்றத்தில் அருமையான பூங்கா ○ விளையாட்டுக்கான பகுதி ○ சமூக நலக் கூடம் ○ டென்னிஸ் களம் ○ கிளப் ஹவுஸ் ○ ஜிம்னேஷியம் ○ தடங்கலே இல்லாமல் தொடர்ச்சியான தண்ணீர் சப்ளை ○ தெரு விளக்குகளுடன் தார் பூசிய சாலைகள் ○ சுற்றுப்புறச் சுவர் ○ 24 மணி நேரம் பாதுகாப்பு ○ மின்சார ஜெனரேட்டர்கள் முதலியவை

ஆர்க்கிடெக்டுகள் **சங்கர் அண்டு அசோசியேட்ஸ்** கோயம்புத்தூர்

அழகு

முகத்தில் எண்ணெய் வடிகிறதே?!

அழகுக்கலை நிபுணர் வசுந்தரா

நான் கல்லூரி மாணவி. பருக்களால் மிகவும் அவதிப்படுகிறேன். பருக்களால் உண்டாகும் தழும்புகளும் எனக்குப் பெரிய பிரச்னையாக இருக்கின்றன. தீர்வே கிடையாதா?

எம். சுபாஷிணிதேவி, மும்பை.

நம் ஒவ்வொருவர் சருமத்திலும் செபேஷியஸ் சுரப்பிகள் உண்டு. அதிலிருந்து சீபம் என்கிற எண்ணெய் சுரக்கும். ஆன்ட்ரோஜன் என்கிற ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகமிருப்பவர்களுக்கு இந்தச் சீபமும் அதிகம் சுரக்கும். சருமத்தில் சுரக்கும் இந்த எண்ணெய்ப் படிவம் சரியாகச் சுத்தப்படுத்தப்படாமல் அப்படியே தங்கி விடுகிறது. அதன் மேல் பாக்டீரியா தொற்று உண்டாகி பருவாக மாறுகிறது. சருமத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுதான் இதற்கு அடிப்படை. தினம் நான்கைந்து முறை முகம் கழுவ வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பதும், மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதும் முக்கியம். பருக்கள் இருந்தால் ஃபேஷியல் செய்யக் கூடாது. பியூட்டி பார்லர்களில் ஹை ஃப்ரீக்வன்சி சிகிச்சை செய்கிறார்கள். இதில் பருவுக்குக் காரணமான பாக்டீரியா அழிக்கப்படும். அடுத்து டீ ட்ரீ ஆயில் கலந்து ஃபேஸ்பேக் உபயோகிக்கலாம். வேப்பிலையை விழுதாக அரைத்து, அத்துடன் கஸ்தூரி மஞ்சளும், சந்தனமும் சேர்த்துக் குழைத்துப் பருக்களின் மேல் போட்டு காயவிட்டுக் கழுவலாம். பருக்களுக்கென்றே பார்லர்களில் செய்யப்படுகிற பிரத்யேக ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளலாம். தழும்புகளைப் போக்க கால்வானிக் சிகிச்சை பெரியளவில் உதவும். முள்ளங்கிச் சாறும், மோரும் சம அளவு கலந்து பருக்கள் உண்டாக்கிய தழும்புகளின் மேல் தடவினால் நாளடைவில் அவை மறையும்.



நான் வாரம் இரண்டு முறை வீட்டில் கிடைக்கிற பொருள்களைக் கொண்டு முகத்துக்கான பேக் செய்து

உபயோகிக்கிறேன். சில சமயம் முகம் நன்றாக இருக்கிறது. சில சமயங்களில் மோசமாக இருக்கிறது. ஏன் இப்படி? என்ன செய்யலாம்?

- கே. குணசுந்தரி, பெங்களூர்.

முகத்துக்கான பேக் உபயோகிப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் நீங்கள் எந்த மாதிரியான பொருள்களைக் கொண்டு உபயோகிக்கிறீர்கள் என்பது தான் முக்கியம். வீட்டில் கிடைக்கிற பொருள்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு குணம் வாய்ந்த தாக இருக்கும். சிலது, சருமத்தை வறண்டு போகச் செய்யும். சிலது, எண்ணெய் வழியச் செய்யும். முதலில் உங்களுடையது எந்த மாதிரியான சருமம் எனத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். சாதாரண சருமம் என்றால் 2 டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவும், 4 டேபிள் ஸ்பூன் பாலும் கலந்து முகம் மற்றும் கழுத்தில் தடவி 10 நிமிடங்கள் ஊறிக் கழுவலாம். எண்ணெய்ப் பசை யான சருமம் என்றால் 2 டேபிள் ஸ்பூன் தேனும், 1 டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறும், 1 டீஸ்பூன் பன்னீரும் கலந்து குழைந்து உபயோகிக்கலாம். வறண்ட சருமத்துக்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன் பால் பவுடருடன், 1 டீஸ்பூன் கடலை மாவும், 2 டேபிள் ஸ்பூன் பன்னீரும் கலந்து தடவி, 20 நிமிடங்கள் காயவிட்டுக் கழுவலாம். பருக்கள் இருந்தால் சுத்த மான கல்லில் தூய்மையான சந்தனத்தை இழைத்து அதில் கொஞ்சம் பன்னீரும், வெள்ளரிச் சாறும் கலந்து முகத்தில் தடவி, சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவலாம். இப்படி முறைப்படி என்னென்ன பேக், எதற்கு எனத் தெரிந்து கொண்டு உபயோகித் தால் சருமம் அழகாகும்.



மேக்-அப் செய்யும் பொழுது முகத்திற்கு எத்தனை முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ, அதே அளவு முக்கியத்துவம் கழுத்துக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கழுத்து என்றால், முன் கழுத்து பின் கழுத்து இரண்டும்தான்.
- ஈஷ், லண்டன்.

எனக்கு எப்போதும் முகத்தில் எண்ணெய் அதிகமாக வழிகிறது. ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் ஆவி பிடிக்கிறேன். பேபி சோப்தான் உபயோகிக்கிறேன். ஆனாலும் எண்ணெய் வடிவது நிற்கவில்லை. என்னதான் செய்வது?

எம். ஹேமலதா, காட்பாடி.

ஆவி பிடிப்பது எண்ணெய் வழிவதைக் கட்டுப்படுத்தும் என்றாலும், நீங்கள் செய்கிற மாதிரி இரண்டு நாட்களுக்கொருமுறையெல்லாம் ஆவி பிடிக்கக் கூடாது. ஆவி பிடிக்கிறபோது சருமத்தின் துவாரங்கள் திறந்து கொள்ளும். தொடர்ந்து செய்து வர, சருமத்தில் அந்தத் துவாரங்கள் அசிங்கமாகக் காட்சியளிக்கும். அதில் அழுக்கு, தூசிகள் சேர்ந்து, அடைபட்டு, பருக்களும், கரும்புள்ளிகளும் உண்டாகும். பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை ஆவி பிடித்தால் போதுமானது. ஆவி பிடித்து முடித்ததும், ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் கட்டி அல்லது தரமான ஸ்கின் டானிக் உபயோகித்து முகம் கழுவ வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் ஆவி பிடித்ததால் திறந்து கொண்ட சருமத் துவாரங்கள் மூடிக் கொள்ளும். சாத்துக்குடி ஜூஸ் அல்லது ஆரஞ்சு ஜூஸுடன் சிறிதளவு முல்தானி மிட்டியைக் குழைத்து பத்து நாட்களுக்கொருமுறை முகத்துக்கு பேக் மாதிரி தடவி, சிறிது நேரம் ஊறிக் கழுவலாம். இது எண்ணெய்ப் பசையைக் கட்டுப்படுத்தும். சரும நிறத்தையும் அதிகரிக்கும். பேபி சோப்பில் எண்ணெய்ப் பசையும், கொழுப்பும் அதிகமாக இருக்கும் என்பதால் அதைத் தவிர்த்து, ஆயில் ஃப்ரீ சோப் உபயோகிக்கவும். எண்ணெய்ப் பசையைக் கட்டுப்படுத்த என பியூட்டி பார்லர்களில் பிரத்யேக சிகிச்சைகள் உள்ளன. அவற்றையும் செய்து கொள்ளலாம்.

இந்த மாதம் எப்படி?

விய வருடம்
சித்திரை 18 முதல்
வைகாசி 17 வரை

சுக்கிரன் ராகு	சூரியன் புதன்	சந்திரன்	செவ்வாய்
	1-05-2006 அன்று உள்ள கிரக நிலவரம் (வாக்கியப் பஞ்சாங்கப்படி)		சனி
		குரு	கேது

இம்மாத கிரக மாற்றங்கள்

11. ரிஷப - புதன்
15. ரிஷப - சூரியன்
25. மேஷ - சுக்ரன்
26. கடக - செவ்வாய்
28. மிதுன - புதன்

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ம் பாதம்

தொழில் முன்னேற்றம் அடையும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். திடீர்ப் பயணங்களும் அதனால் வருமானமும் ஏற்படும்.

பொருளாதார நிலை வேகமாக உயரும். உடல் ஆரோக்கியம் சீராகும். திருமண வயதினருக்கு வெகு விரைவில் கெட்டி மேளம் கொட்டும். மணமான தம்பதியருக்கு இல்லறம் இனிக்கும். மக்கட் செல்வம் உருவாகி வம்சம் விருத்தி அடையும். இல்லத்தில் சுபவிசேஷங்கள் நடைபெறும்.

மனதில் உள்ள கவலைகள் விலகும். உங்கள் விருப்பப்படியே அனைத்தும் நடைபெறும் அற்புதமான பொற்காலமாகும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 13-ந் தேதி பிற்பகல் 3.30 முதல் 15-ம் தேதி இரவு 10.07 வரை.

பரிகாரம் : யா தேவி ஸர்வ பூதேஷு மாத்ரு ரூபேண ஸம்ஸ்திரா நமஸ்தஸ்யை நமஸ்தஸ்யை நமஸ்தஸ்யை நமோ நமஹ என்று தினமும் 3 முறை சொல்லி அம்பிகையை வழிபடவும்.

ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ம் பாதம், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ம் பாதம்.

ஆச்சரியப்படும் அளவுக்கு அதிக அளவில் நன்மைகள் நடைபெறும். உங்களின் நியாயமான ஆசைகள் அனைத்தும் நிறைவேறும்.



திருமணத் தடை விலகும். சொந்த வீடு வாங்கும் யோகம் வலுவாக உள்ளது. தொழிலில் இமாலய வெற்றி பெறுவீர்கள். அரசுப் பணியாளர்களுக்குப் பதவி உயர்வுடன் கூடிய இடமாற்றமும் கிடைக்கும்.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். கணவன், மனைவியரிடையே புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகரிக்கும். உறவினர்களுடன் கருத்து வேறுபாடுகள் நீங்கி நல்லிணக்கம் ஏற்படும். உடலும் மனமும் நலம் பெறும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் :

ஹரிகேசநல்லூர்
வெங்கட்ராமன்

15-ம் தேதி இரவு 10.07 முதல் 17-ம் தேதி பின்னிரவு (அதாவது 18-ம் தேதி அதிகாலை) 2.33 வரை.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ குருவாயூரப்பனை மனதாரத் துதித்து நாராயணா அகில குரோபகவன் நமஸ்த்தே சொல்லி வணங்கவும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ம் பாதம்

நிதி நிலவரம் சுமாராக இருக்கும். வியாபாரிகளுக்கு பணவரவு ஒரே சீராக இல்லாமல் ஏற்றத்தாழ்வுகள் சற்று அதிகமாக இருக்கும். அனாவசியச் செலவு களை இயன்றவரை கட்டுப்படுத்தவும். கடன் வாங்குவதையும் கொடுப்பதையும் தவிர்க்கவும்.

பண விஷயத்தில் பிறருடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. உடல் ஆரோக்கியத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள் அவசரப் பட்டு வேலையை ராஜினாமா செய்து விட வேண்டாம்.

மாணவ மாணவியர் கல்வியில் பாராட்டு பெறுவர்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 18ம் தேதி அதிகாலை (அதாவது 17-ம் தேதி பின்னிரவு) 2.33 முதல் 20-ம் தேதி காலை 5.32 வரை.

பரிகாரம் : சிவ வழிபாடு செய்து வரவும். கோளறு பதிகம் படித்து வரவும்.

உயர்ந்து நில்லுங்கள்

உடல்ரீதியாக -
நம்பிக்கையைப் பெறுவதற்காக
மன ரீதியாக -
ஞானத்தை அடைவதற்காக
பணரீதியாக -
வசதிகளைப் பெறுவதற்காக
உணர்வுரீதியாக -
அமைதி அடைவதற்காக
ஆன்மிக ரீதியாக -
வெற்றி கொள்வதற்காக
அறிவுரீதியாக -
மதிப்பைப் பெறுவதற்காக

-படித்ததில் பிடித்தது
வயலூர் பா. அச்சுதன்

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

பொருளாதார ரீதியான பிரச்னைகள் இருந்தால் அவை பெருமளவு சரியாகி விடும். நிதி நிலவரம் உயரும். தொழில் படிப்படியாக முன்னேற்றம் அடையும். உடல்நலனில் அதிக அக்கறை செலுத்த வும்.

திருமணத் தடை விலகும். குடும்பம் சந்தோஷமாக இருக்கும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் மனதுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக் கும். பூர்வீகச் சொத்து ஏதேனும் வர வேண்டியிருந்தால் அவை கைக்குக் கிடைப்பதில் தாமதம் ஏற்படும்.

வழக்குகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 20-ம் தேதி காலை 5.32 முதல் 22-ம் தேதி காலை 7.31 வரை.

பரிகாரம் : அசுரர்களை வதம் செய்யும் கோலத்தில் உள்ள உக்கிரமான அம்மனை வழிபடவும். லலிதாம்பா சோபனம் படிப்பது நல்லது.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ம் பாதம்

உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு கிடைக்கும். சுயதொழில் செய்வோர்க்கு லாபம் அதிகரிக்கும். தொழில் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும்.

பொருளாதார நிலையில் கணிசமான உயர்வு ஏற்படும். ஆரோக்கியத்தில் உள்ள குறைகள் அனைத்தும் நீங்கி உடல் புத்துணர்ச்சி பெறும். இல்லறம் இனிக்கும் திருமண வயதினருக்கு மணநாள் முடிவாகும்.

பண விஷயத்தில் அதிக முன்னெச் சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். பிறருக்கு நன்கொடை கொடுக்கலாம். ஆனால், கடன் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வும். பேச்சைக் குறைக்கவும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 22-ம் தேதி காலை 7.21 முதல் 24-ம் தேதி காலை 10.32 வரை.

பரிகாரம் : "சொல்லிற்பனமும் அவதானமும் கல்வி சொல்லவல்ல



தினமும் உணவருந்தியதும் ஒரு பூண்டுப் பல்லை அப்போதே சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலி குணமாகும்.
- ஆர். பிரகாசம், மருதாடு.

நல்வித்தையும் தந்தெமை அடிமை கொள்வாய்'' என்று தினமும் 3 முறை சொல்லி சரஸ்வதி தேவியை வணங்கவும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ம் பாதம், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ம் பாதம்

வரவும் செலவும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வரும். சிக்கன நடவடிக்கை மேற்கொள்ளவும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தவும்.

தொழில் முன்னேற்றம் சிறப்பாக இருக்கும். பணி இடமாற்றம் சிலருக்கு ஏற்படும். அரசு ஊழியர்களுக்கும் வங்கிப் பணியாளர்களுக்கும் மனம் விரும்பும் மாற்றங்கள் நிகழும்.

குடும்ப வாழ்க்கை மகிழ்ச்சிகரமாக இருக்கும். திருமணத் தடை விலகும். இல்லத்தில் சுபவிஷயங்கள் நடைபெறும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 24-ம் தேதி காலை 10.32 முதல் 26-ம் தேதி மதியம் 2.22 வரை.

பரிகாரம் : விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் படிக்கவும் அல்லது ஒலிக்கச் செய்து கேட்கவும்.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ம் பாதம், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ம் பாதம்

சுயதொழில் செய்பவர்களுக்கு அதில் உள்ள தொய்வு நிலை நீங்கி நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு மாற்றம், இலாகா

மாற்றம் போன்றவை நிகழலாம்.

வாழ்க்கைத் தரம் உயரும். புதிய பொருள் சேர்க்கை ஏற்படும். ஆரோக்கியம் சீராகும். பயணங்கள் அதிகரிக்கும்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 26-ம் தேதி பிற்பகல் 2.22 முதல் 28-ம் தேதி இரவு 8.10 வரை.

பரிகாரம் : வெள்ளிக்கிழமைகளில் கோமாதாவை வழிபடவும். அதற்கு வாய்ப்பு இல்லாதவர்கள் லக்ஷ்மிதேவியை மனதாரத் துதிக்கவும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

திருமணத் தடை விலகும். தொழில் முன்னேற்றம் சிறந்து விளங்கும். பதவி உயர்வு, சம்பள உயர்வு, அதிகாரம் அதிகரித்தல் போன்றவை நிகழும். திரை கடலோடியும் திரவியம் தேடும் வாய்ப்பு சிலருக்கு வரும்.

உடலாரோக்கியத்தில் மாத இறுதியில் ஒரு சிறு பின்னடைவு ஏற்படலாம். பெரிய பாதிப்புகள் இராது.

பொருளாதார நிலை திருப்திகரமாக விளங்கும். புனிதத்தல யாத்திரை அமையும். வீட்டில் விருந்தாளிகள் வருகை உண்டு. கல்வி முன்னேற்றம் வெகு ஜோர்.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 1-ம் தேதி பகல் 12.28 முதல் 3-ம் தேதி இரவு 8.58 வரையிலும் மீண்டும் 28-ம் தேதி இரவு 8.10 முதல் 31-ம் தேதி அதிகாலை 1.33 வரை.

பரிகாரம் : திங்கள், சனி ஆகிய நாட்களில் சிவவழிபாடு செய்து வரவும். முடிந்தால் ஒரு சனிக்கிழமையன்று திருவண்ணாமலையில் கிரிவலம் செய்யவும். அது பௌர்ணமி நாளாக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ம் பாதம்

தொழில் தொடர்பான பிரச்னைகள் நீங்கி முன்னேற்றம் ஏற்படும். உடல் ஆரோக்கியத்தில் அதிக அக்கறை செலுத்தவும். பூர்வீகச் சொத்து தொடர்பான வழக்குகள் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தலாம்.

திருமணத் தடை விலகும். குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக விளங்கும். நிதி நிலவரம் திருப்திகரம். புதிய வண்டி வாகனங்கள் வாங்கும் யோகம் உள்ளது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 3-ம் தேதி இரவு 8.58 முதல் 6-ம் ததி காலை 7.39 வரையிலும் மீண்டும் 31-ம் தேதி அதிகாலை 4.23 முதல் ஜூன் மாதம் 2-ம் தேதி மதியம் 2.57 வரை.

பரிகாரம் : சிவன் கோயிலுக்கு எண்ணெய் காப்பு சாற்ற நல்லெண்ணெய் இயன்ற அளவு கொடுத்து வரவும்.

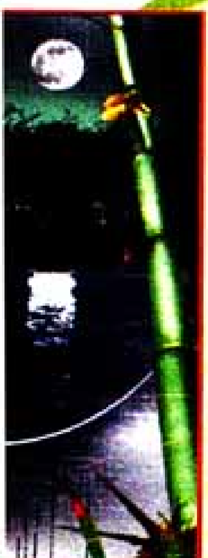
மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ம் பாதம், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ம் பாதம்

உடல் ஆரோக்கியம் சிறந்து விளங்கும். நிதி நிலவரத்தில் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். வியாபாரிகளுக்குப் பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும்.

குடும்பத்தாரின் தேவைகள் அனைத்தையும் செவ்வனே நிறைவேற்றுவீர்கள். திருமண வயதில் உள்ளவர்களுக்கு மண நாள் நிச்சயமாகும். பதவி உயர்வு கிடைக்கும். உயர்கல்விக்காக அயல்நாடு செல்லும் வாய்ப்பு வலுவாக உள்ளது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 6-ம் தேதி காலை 7.39 முதல் 8-ம் தேதி இரவு 7.22 வரை.



சார்பன்
வைக்காமலேயே
காப்பி
எடுக்கப்பட்டது
நதியில் நிலா...

- ஜே. தனலட்சுமி,
கோவை.

பரிகாரம் : திருப்பதி ஏழுமலையானை மனதாரத் துதிக்கவும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ம் பாதம், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ம் பாதம்

பொருளாதார நிலையில் நல்ல முன்னேற்றம் அடையும். ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை ஏற்படும். புதிய வீடு வாங்குதல் அல்லது தற்போது உள்ள வீட்டைப் புதுப்பித்தல் போன்றவை நிகழும்.

குடும்பம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு வெகு விரைவில் வாழ்க்கைத் துணை அமையும். பிள்ளைகளின் முன்னேற்றம் மிகச் சிறப்பாகத் திகழும். தொழில் தொடர்பான வழக்குகள் சாதகமாக முடியும். உத்தியோகத்தில் உயர்வு உண்டு.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 8-ம் தேதி இரவு 7.22 முதல் 11-ம் தேதி காலை 6.27 வரை.

பரிகாரம் : லக்ஷ்மி சஹஸ்ரநாமம் படிக்கவும். அல்லது கேசட் ஒலிக்கச் செய்து தினமும் கேட்கவும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

சொந்த வீடு வாங்கும் யோகம் மிகவும் பிரகாசமாக உள்ளது. ஏற்கெனவே சொந்த வீடு உள்ளவர்கள் அதை விரிவுபடுத்துதல், புதுப்பித்தல் போன்றவற்றைச் செய்வர். வண்டி, வாகனம் வாங்கும் வாய்ப்பு உருவாகும். பெரிய அளவில் திடீர் செலவுகள் பல ஏற்படும்.

சுப விரயங்கள் ஏற்பட்டாலும் பண வரவும் நிறையவே இருக்கும். தொழில் வளர்ச்சி அடையும். உடல் ஆரோக்கியம் சுமாராக இருக்கும். வி.ஆர்.எஸ். கொடுக்கும் எண்ணம் உள்ளவர்கள் அதை ஒத்திப் போடுவது நல்லது.

சந்திராஷ்டம நாட்கள் : 11-ம் தேதி காலை 6.27 முதல் 13-ம் தேதி பிற்பகல் 3.30 வரை.

பரிகாரம் : வியாழக்கிழமை தோறும் சிவதரிசனம் செய்து தட்சிணாமூர்த்தி சந்நிதியில் நல்லெண்ணெய் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும்.

இன்றைக்கு எப்படியும் கேட்டே தீருவது என்று நினைத்தபடி நுழைந்தான் சந்துரு.

"உட்காருங்க சந்துரு" டாக்டர் சிவா வரவேற்றார்.

"நீங்க ஒரு டாக்டர். உயிர்களைக் காக்க வேண்டிய நீங்களே இப்படிச் செய்யலாமா?"

"புரியலையே.."

"நான் வரும்போதெல்லாம் எக்ஸ்பயரி ஆன மாத்திரைகளை நிறைய கொண்டு



வரச் சொல்லி வாங்கிக்கிறீங்களே அதை உங்களுக்குக் கொடுக்கறதுனாலே என் மனசே உறுத்துது. அதான் கேட்டுட்டேன்."

'கடகட' எனச் சிரித்தார் டாக்டர். என்ன சந்துரு, அந்த மாத்திரைகளை நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்திருப்பேன்னு நினைச்சுட்டியா? நான் மாத்திரை கேட்டது எங்க வீட்டு ரோஜா தோட்டத்துக்கு உரமாய் போட. உன்னாலதான் இப்ப எங்க வீட்டு ரோஜா தோட்டம் பூத்துக் குலுங்குது"

"சாரி சார்; தவறு நடந்துடக் கூடாதேன்னு கேட்டுட்டேன்" நிம்மதிப் பெருமூச்சோடு நடந்தான் சந்துரு.

- ஜே. சங்கீதா, ஈரோடு.



நடக்க நடக்க

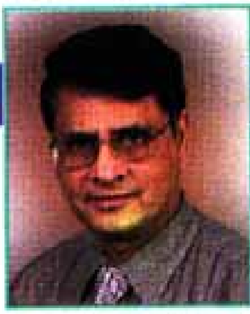
வயதாக ஆக அறிவும், அனுபவமும் அதிகமாகிறதோ இல்லையோ முதுகெலும்பைச் சுற்றியுள்ள மூட்டுகள் எல்லாமே பெருத்து, திசுக்களின் எலாஸ்டிக் தன்மை கடினமடைகின்றது. மேலும் எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைந்து அதிர்வுகளைத் தாங்கும் சக்தி குறைகிறது என்பதும் உண்மை.

இதன் காரணமாக முதுகெலும்பின் நடுவில் உள்ள தண்டுவடத்திலிருந்து நரம்பு வெளியேறும் துவாரங்கள் தடைப்படுகின்றன. இதைத் தொடர்ந்து அந்த நரம்புக்கு வந்து செல்லும் ரத்தத்தின் அளவும் குறைகிறது. எனவே தொடை, கால்மூட்டின் பின்புறம் ஆகியவை இழுத்தது போல் வலியுடன் கொஞ்சம் மரத்தும் போகிறது.

இந்த வலிக்குப் பலரும் காலில் கட்டுப் போட்டுக்கொண்டு தன்னையே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். "பையனுக்குக் கால்கட்டுப் போட நினைச்சேன். ஆனால் இந்த வயசுலே எனக்கு கால்கட்டுப் போட்டுக்கிட்டு நிக்கிறேன்" என்று வலியையும் மீறி ஜோக்கடித்தார் ஒரு பெண்மணி.

சில சமயம் கால் மரத்துப் போவது போல் இருக்கும் போது தாங்களாகவே நியூரோபியான் போன்ற

டாக்டர் எம். பார்த்தசாரதி



வலியா?

மாத்திரைகளை விழுங்கி ஏமாந்தவர்களும் உண்டு. இது தங்களது சர்க்கரை நோயினால் ஏற்பட்ட நிலை என்று தவறாக எண்ணும் மக்களும் உண்டு. (அப்படி எண்ணி சில மருத்துவர்களும் தவறான சிகிச்சை அளித்திருக்கிறார்கள்!). காலிலோ தொடையிலோ வலியுடன் மரத்துப் போனால் காலில் கட்டுப் போடுவது அபத்தம். இதனால் அவஸ்தைகள் அதிகரிக்கும். உங்கள் காலுக்கு வந்து செல்ல வேண்டிய ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுகிறது.

டெலிபோன் கேபிளுக்கும் மின்சார கேபிளுக்கும் வித்தியாசம் உண்டு. தொலைபேசிக்கான கேபிள் நேரடியாக இணைப்பகத்தில் இருந்து ஒவ்வொரு தொலைபேசிக்கும் பிரத்யேகமாக இணைக்கப்படுகிறது. மின்சார கேபிள் அப்படி பிரத்யேகமானது அல்ல.

நம் உடலில் மூளை தொடங்கி கால் நுனி வரை ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும் குறிப்பிட்ட நரம்புகள் செல்கின்றன. தொலைபேசி கேபிள் போல பிரத்யேக இணைப்புகள்!

தொடை, கால், பாதம் போன்ற பகுதியில் வலி என்றால் அங்கு உணர்ச்சிகளை எடுத்துச் செல்லும் குறிப்பிட்ட நரம்பு ஏதோ ஒருவித அழுத்தத்தைச் சந்திக்கிறது என்று அர்த்தம். இந்த அழுத்தம் ஓரளவுக்கு மேல் அதிகமானால் அதைக் காலில் வலியாக உணர்கிறீர்கள். இந்த நிலையில் வலி ஏற்படும் பகுதியை அழுத்தமாகக் கட்டுப் போட்டுக் கொண்டால் அங்கு வரும் ரத்த சப்ளை குறைந்தோ - ஏன் நின்றோ கூட போய் விடலாம். காலில் பச்சிலைக் கட்டிக் கொண்டாலோ ஏதாவது ஆயின்மெண்ட் தேய்த்துக் கொண்டாலோ இந்த வலி மறைவதில்லை. குறைவதுமில்லை. களிம்பு தயாரிக்கும் நிறுவனத்தைத் தவிர வேறு யாருக்கும் லாபம் இல்லை. பின் என்னதான் செய்வது?

பரிசோதனைக்குப் பிறகு எக்ஸ்ரேயில் முதுகு, இடுப்புக்கட்டு ஆகியவற்றைப் பார்க்கும்போது மூட்டுப் பிடிப்பு நோயினால் வரும் தொடை வலியா அல்லது இடுப்புமூட்டுத் தேய்மானத்தால் வந்த வலியா என்பதைப் பெரும்பாலும் எங்களால் கண்டுபிடித்து விட முடியும்.

இடுப்பு மூட்டு தேய்மானத்தின் காரணமாகத் தொந்தரவு என்றால் தொடையின் உள்பகுதியிலோ, கால்மூட்டின் உள்ளேயோ வலி ஏற்படக் கூடும். ஆனால் தொடை வலியுடன் மரத்துப் போகாது. நின்றாலும், நடந்தாலும், உட்கார்ந்தாலும் அங்கே பிடித்துக் கொள்வது போல் இருந்து நடக்க நடக்க வலி அதிகமாகலாம்.

ஆனால் முதுகுச் சிக்கலால் ஏற்பட்டால் தொடையிலிருந்து கால் வரை 'சுரீர்' என்று இழுக்கும் உணர்வு ஏற்படும்; கணுக்கால் வரை பரவும். முதுகைச் சற்று திருப்பினாலோ குனிந்து வேலை செய்தாலோ இது அதிகமாகும். ஸியாடிகா எனும் இந்த வலி இருமினாலோ தும்மினாலோ அதிகரிக்கும். படுத்த பிறகு கொஞ்சம் குறைந்து, புரண்டு விட்டு எழுந்திருக்கும் போது இந்த வலி அதிகரிக்கும். காலில் 'ஜிவ்' எனத் தோன்றிய இந்த வலி, காலைச் சற்று மடித்து வைத்தால் குறைந்தது போல் இருக்கும். முதுகுக்கு பிஸியோதெரபி தருவது மூலமாகவோ, மாத்திரைகள் மூலமாகவோ இந்த



வலியைக் குறைக்க முடியும். வலி குறைந்தவுடன் தொப்பை இருப்பவர்கள் அதைக் குறைக்க வேண்டும். முன்பு வலி ஏற்பட்டதே என்பதையே நினைத்துக்கொண்டு சோம்பலாக இருக்காமல் வேலைகளை இயன்ற அளவு சுறுசுறுப்பாகப் பார்த்து உளைச்சலை ஏற்றிக் கொள்ளாமல் இருந்தாலே சிலருக்குத் தானாகவே சரியாகிவிடும்.

மேலே குறிப்பிட்ட அத்தனையையும் செய்து, கால் வலியும் தொடர்ந்தால் சிறப்பு சிகிச்சைதான் செய்தாக வேண்டும். முன்பெல்லாம் முதுகில் ஊசியால் குத்தி, மைலோகிராம் எனப்படும் ஒருவித வேதனையான சோதனையைச் செய்வது தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தது. எந்த ஒரு சோதனையும் வலிக்கு மாற்றாக அமைய வேண்டுமே தவிர அதுவே அதிக வலியை அளிப்பதாக இருந்துவிடக் கூடாது.

நல்லவேளையாக இப்போது எம்.ஆர்.ஐ. தொழில்நுட்பம் வந்து விட்டது. முதுகெலும்பின் உள்ளே உள்ள நரம்புகள், தசை மற்றும் தசைநார்களின் தன்மையை இதன் மூலம் அறிய முடியும். நரம்புக்குள்ளும் பாதிப்பு இருந்தாலோ, நரம்புக் குழாயின் அளவு குறித்தோ இதன் மூலம் கண்டறிய முடியும்.

ஜவ்வு மிகவும் விலகி இருந்தாலோ, நரம்புக்குள் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து தண்டு வடத்தில் கட்டி போல் உருவாகியிருந்தாலோ எம்.ஆர்.ஐ. ஸ்கானின் மூலம் துல்லியமாகக் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

இலேசான வலி என்றால் முதுகில் எபிட்யூரல் ஸ்டீராய்ட் எனும் ஊசி மருந்தைச் செலுத்தி சிலரது கால் வலியைக் குறைக்க முடியும்.

ஆனால் தொடைவலி அல்லது கால் வலி மிகவும் அதிகமாகப் போய்த் தூங்க முடியாத அளவுக்கு வலி அதிகமானாலோ கூடவே கால் மரத்துப் போனாலோ கீழ்முதுகில் ஒரு சிறிய ஆபரேஷன் செய்வது அவசியமாகிறது. நகர்ந்து போன ஜவ்வை அகற்ற வேண்டியிருக்கும். அல்லது முதுகெலும்பிலிருந்து குறிப்பிட்ட நரம்பு வெளியேறும் துவாரத்தை அடைத்திருக்கும் திசுக்களை அகற்ற வேண்டி இருக்கும். அப்போதுதான் கால் மற்றும் இடுப்பு வலி குறையும்.

சைக்கிள் ரிப்பேர் கடை வைத்திருப்பவர் ஒருவர், "எங்க வண்டிதான் புகை கக்காதது" என்று பெருமையடித்துக் கொள்வார். ஆனால் புகை கக்கினால்தான் அவரால் வேலை செய்ய முடியும். செயின்ஸ்மோக்கர். எழுபது வயது ஆகியும் அவரால் அந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்த முடியவில்லை. இதனால் அவரது நுரையீரல் பாதிக்கப் பட்டு அவரது உடலே தேய்ந்த சைக்கிள் போல ஆகிவிட்டது. கீழ்முதுகு மற்றும் தொடைவலி ஏற்பட்டு உட்காரவோ நிற்கவோ முடியவில்லை. ஔவையார் போல குனிந்தபடி கைகளைக் கால் மூட்டின் மீது வைத்தபடிதான் அவரால் உட்காரவோ, எழவோ முடியும். அவர் காலில் ரத்த ஓட்டம் நன்கு இருந்ததை சோதனையில் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. ரத்தப் பரிசோதனை செய்ததில் அவர் மிகவும் சோகையாக இருந்தது தெரிய வந்தது. வலி காரணமாக வாரக்கணக்கில் சரியான தூக்கம் இல்லை. உணவும் இல்லை. உடனடியாக ஆபரேஷனுக்கு நாள் குறித்தோம்.

எம்.ஐ.ஆர். ஸ்கேன் எடுத்ததில் முதுகெலும்பில் புற்றுநோயோ, காச நோயோ இல்லை என்பதால் நிம்மதி. ஆனால் அவரது கீழ் முதுகில் இரண்டு ஜவ்வுகள் விலகி நரம்பு வெளியாகும் துவாரம் மிகவும் அடைபட்டு இருந்தது. ஆபரேஷனில் குணமாக்க முடியும்தான். ஆனால் அவரது பொதுவான உடல்நிலை மோசமாக இருந்தது. என்றாலும் வேறுவழியின்றி, இரண்டு யூனிட் ரத்தம் ஏற்றிய பிறகு அறுவை சிகிச்சை செய்தோம். நரம்பு வெளியேறும் துவாரத்தை அகலப்படுத்தி, மிகவும் மோசமாக நகர்ந்திருந்த ஜவ்வையும் அகற்றினோம். நான்கே நாட்களில் வலி குறைந்து நடந்தே வீட்டுக்குச் சென்றார். அடுத்த மூன்று வாரங்களில் புகை கக்காத வண்டியில் சைதைத் தொகுதியில் பயணமும் சென்றார்.



முகத்தில், கழுத்துப் பகுதியில் மருக்கள் தோன்றி முகப்பொலிவைக் கெடுக்கும். வெங்காயத்தின் சாற்றையோ, நன்கு பழுத்த பப்பாளிப் பழத்தையோ,மருக்களின் மீது தொடர்ந்து தேய்த்து வந்தால் 'பளிச்' என்று மறைந்துவிடும்.

- பாகீரதி ராமஸ்வாமி, பெங்களூர்.

"டாக்டர், மங்கையர் மலர் தொடரிலே எப்போ என் கால்மூட்டைப் பற்றி எழுதப் போறீங்க?" என்று ஒரு பெண்மணி கேட்டார். அவரது கால்மூட்டுக்குத் தனிச்சிறப்பு எதுவுமில்லை. ஆனால் பொதுவாகவே பலரும் கால்மூட்டு தொடர்பான தொந்தரவுகளைச் சந்தித்து வருகிறார்கள். இதுகுறித்து அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)

கட்டுரை ஆக்கம் : **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

எண்ணெய் இல்லை; ருசி உண்டு!

எங்கள் வீட்டில் ஒரு வித்தியாசமான டிபன் செய்வார்கள். பச்சரிசியை ரவை போல உடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சலிக்கத் தேவையில்லை. 4 ஆழாக்கு மாவுக்கு 1 தேங்காய் என்ற கணக்கில் தேங்காய்த் துருவல் வேண்டும்.

அடிகனமான ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீரைப் பொங்க விட்டு, திட்டமாக உப்புப் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல் போட்டு மாவு போட்டு, நன்றாகக் கிளற வேண்டும். நன்றாக வெந்துவிடும்.

ஆறியபின் பெரிய உருண்டைகளாகப் பிடித்து, இட்லித் தட்டில் வைத்து வேக விட வேண்டும். பின் எடுத்துச் சாப்பிட்டால் மிகச் சுவையாகவும் வயிறு நிறைந்தும் இருக்கும். சிலர் பொங்கும் ஜலத்தில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தாளிப்பார்கள். அதனால் உப்புமா வாசனைதான் வரும்.

இந்தக் கொழுக் கட்டைகளை செய்தபின் சிலவற்றை நன்கு உதிர்த்து (பொலபொலவென்று உதிரும்) கடுகு, மிளகாய் வற்றல், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தாளித்து, உதிர்த்த தூளைப் போட்டுக் கிளறினால் ரொம்ப ருசியாக இருக்கும்.

இரண்டு முறை வெந்து விடுவதாலும் எண்ணெய் உபயோகப்படுத்தாமல் செய்வதாலும் குழந்தைகள், பெரியவர்கள் எல்லோரும் சாப்பிடலாம்.

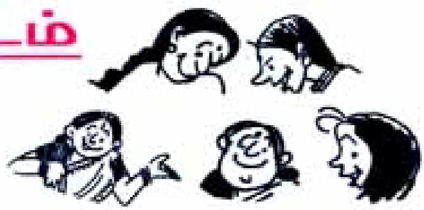
- வி. சுலோசனா வாசுதேவன், தாம்பரம்.



● என்றும் உங்களுடன் ●

மங்கையர் மலர்

5 ரோசஸ் திட்டம்



பிடியுங்க சந்தா;

அடியுங்க பரிசு!

மங்கையர் மலர் வாசகியருக்கு ஓர் அற்புதமான வாய்ப்பு! நீங்கள் ஆண்டுச் சந்தாக்கள் 5 சேகரித்து/பரிசளித்து (ரூ. 1125/-) அனுப்பினால் உங்களுக்கு ரூ. 300/- மதிப்புள்ள ஒரு பந்தாவான பரிசு உங்கள் வீடு தேடி வரும்!

உங்கள் உற்ற தோழியர், உறவினர், அக்கம் பக்கத்தவர், அறிந்தவர் தெரிந்தவர் என யாரை வேண்டுமானாலும் மங்கையர் மலர் வாசகியராக அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

லேடீஸ் க்ளப், மகளிர் மன்றம், சமூக சேவை மையங்கள், காலனி அசோஸியேஷன் இன்னும் பல அமைப்புகளிலும் சந்தா சேகரிப்பை நடத்தலாம். 10, 15, 20 ஆண்டுச் சந்தாக்களை நீங்கள் சேகரித்து/பரிசளித்து அனுப்பினால் அதற்கேற்றவாறு 2, 3, 4 பரிசுகள் அனுப்பி வைக்கப்படும். இந்த வாய்ப்பு **30.06.2006** வரைதான்.



சந்தா சேகரிப்பவர் :

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

சந்தா எண் (சந்தாதாரராக இருந்தால்) :..

உங்கள் பரிசைத் தேர்ந்தெடுத்து உரிய கட்டத்தில் ✓ செய்யுங்கள்.

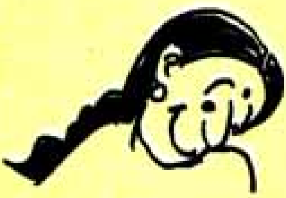
1. அழகிய புடைவை ☐
2. அமரர் கல்கியின் அற்புத நூல்கள் ☐
3. லேடீஸ் பர்ஸ் ☐
4. சிறுவர்களுக்கான மாத இதழ்கள் : கோகுலம் (தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம்), கோகுலம் காமிக்ஸ் (ஆங்கிலம்) ஓராண்டுச் சந்தா ☐
5. கல்கி 6 மாதச் சந்தா + கோகுலம் (ஆங்கிலம்) ஓராண்டுச் சந்தா ☐

ஆண்டுச் சந்தாக்கள் 5 க்கு ரூ. 1125/-. இதை டிமாண்ட் டிராஃப்ட் அல்லது மணியார்டராக அனுப்புங்கள். இந்தத் தொகை 'Mangayar Malar' என்ற பெயருக்கு இருக்க வேண்டும். வெளியூர் காசோலைகள் அனுப்பினால் ரூ. 20/- கூடுதலாகச் சேர்த்து அனுப்புங்கள்.

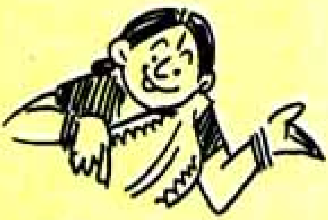
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

சர்க்குலேஷன் மானேஜர், மங்கையர் மலர்,
கல்கி பில்டிங்ஸ், 47-NP ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

புதிய வாசகியர் முகவரிகள் :



1. பெயர் : ....
முகவரி : ....
....
....



2. பெயர் ....
முகவரி : ....
....
....



3. பெயர் ....
முகவரி : ....
....
....



4. பெயர்....................
முகவரி : ....
....
....



5. பெயர் ....
முகவரி : ....
....
....

• ஐந்துக்கும் மேற்பட்ட சந்தாக்களைச் சேகரித்தால் தனித்தாளில் முகவரிகளை எழுதி இணைத்து அனுப்பவும்.

நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா?

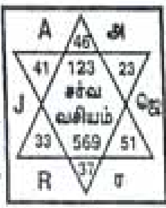
இவரை ஒருமுறை சந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மிகப்பெரிய திருப்பத்தை, வெற்றியை மிக விரைவில் அடைவீர்கள்.



நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா? கோவை மாவட்டம், அன்னூர் - பு. புளியம்பட்டிக்கு அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை **கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ்** அவர்களைச் சந்தித்து நியூமராலஜி, பெயர் வசியம், சைன், கையெழுத்து வசியம், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் நீங்கள் நினைத்த காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றிமேல் வெற்றிபெறலாம்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் தடை, வெளிநாடு செல்லத் தடை, கணவன் மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு, தாம்பத்யக் கோளாறு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, எதிர்ப்பு, கோர்ட் வழக்கு.

மேலும் புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்திகளால் பாதிப்பு, ஊழ்வினை கர்மா, முன் ஜென்மப் பாவம் மேலும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு தருகிறார்.



இவரால் தொழில் வசியம் செய்யப்பட்ட அனைத்துத் தொழில் நிறுவனங்களும் இன்று முன்னணியில் வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவரிடம் பெயர் வசியம் செய்து கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று கலைத் துறையிலும், அரசியலிலும் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார்கள். இராஜவசிய உச்சாடனப்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக் கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், சாதனையாளர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள்.

வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களைச் சவால்விட்டுச் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆண்-பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டிவரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட இவர் சொன்னபடி **'மறுமாங்கல்ய பூஜை'** செய்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் இன்று சிறப்புடனும், செல்வச் செழிப்புடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்களும் வாழ்வில் வளம்பெற, பணம், பதவி, புகழ் பெற உடனே (அதிர்ஷ்டக்கலை) அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணரை இன்றே சந்தியுங்கள்.

விஞ்ஞான, மெய்ஞான, தெய்வீக ஆய்வு முறையில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜவசியம், சர்வ காரியசித்தி வசியம், ஜனவசியம், மேக்பவர், கையெழுத்து வசியம், பெயர்எண் வசிய சக்திகள், மந்திர எண்கணிதம் போன்றவற்றின் மூலம் மிக நல்ல முறையில் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு தருகிறார்.

இவரது புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு) ரூ. 300/-. 2. **வெற்றிக்கு வழி** ரூ. 1,050/-. 3. **பணம், பதவி, புகழ்** ரூ. 550/- தபால் மூலம் பெற M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாடுகளிலும் கிடைக்கும்.

உலகப்புகழ் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை **கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ்** அவர்களைச் சந்தித்து வாழ்வில் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவியுங்கள்.

வெளிநாட்டு அன்பர்கள் போன் (அல்லது) தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயனடையுங்கள்.

வாழ்வில் முன்னேற வந்து சந்தியுங்கள்.

சென்னையில்	பெங்களூரில்
பிரதி மாதம் 6, 7	பிரதி மாதம் 21, 22
தேதிகளில் மட்டும்	தேதிகளில் மட்டும்
ஹோட்டல் தாசப்பிரகாஷ்	ஹோட்டல் உட்லண்ட்ஸ்
செல்: 94430 56366	செல்: 094430 56366



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
"நியூமராலஜி மாமேதை" - கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்
நியூமராலஜி - பெயர் எண் வசிய சக்திகள் - தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்
நல்லாத் தோட்டம், **கணுவக்கரை** (P.O.) - 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோயமுத்தூர் (Dt.), TAMIL NADU - INDIA
Ph. : 04254 - 287258. Cell : (0) 94430 56366 Fax : 04254 - 287258

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

தேவையான பொருள்கள் :
ஸ்டாக்கிங்ஸ் துணி - சிவப்பு, ஆரஞ்சு, பச்சை நிறங்கள்
பஞ்சு - அடைக்க,
கம்பி, பச்சை நிற டேப்.

ஸ்டாக்கிங்ஸ் துணி நீளமாக இருக்கும். முதலில் சரிபாதியாக வெட்டவும்.

படம் : 3



தொங்கும் பழத்தோட்டம்!



துணியின் முனையில் முடிச்சுப் போடவும் (படம் 2) இப்பொழுது பை மாதிரி வந்து விடும். அதாவது ஒருபுறம் ஓப்பன் மறுபுறம் முடித்துப் போட்ட பகுதி என்று இருக்கும். அதில் பஞ்சை அடைக்கவும். மேல்புறம் நூலால் கட்டவும். (படம்-3) பந்து மாதிரி வந்து விடும்.

மீதம் உள்ள ஸ்டாக்கிங்ஸ் துணியால் பந்து மாதிரி கீழ்ப்புறம் கொண்டு வந்து மெலிதான கம்பியால் கட்டவும். இப்பொழுது ஆரஞ்சு அல்லது ஆப்பிள் தயார்!

இதே மாதிரி 4 (அ) 5 வேண்டுமென்கி–

அளவு செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். நீண்ட கட்டுக் கம்பியை எடுத்துக்கொண்டு அதில் பச்சை நிற டேப் சுற்றவும். அந்த நீட்டமான கம்பியில் இருபுறமும் மாறி, மாறி ஆரஞ்சு அல்லது ஆப்பிளைக் கட்டி

படம் : 1



விடவும். கம்பியை  இந்த மாடலில் நறுக்கி நுனியில் கட்டவும். அதில் பச்சை நிற ஸ்டாக்கிங்கை வைத்து நுனியில் கட்டினால் இலை ரெடி. திரும்பவும்  'ஓவல்' வடிவில் நுனியில் அழுத்தினால்  இந்த மாதிரி இலை வடிவம் வந்து விடும். அதை ஆரஞ்சு (அ) ஆப்பிள் மேல் வைத்துக் கட்டவும். பழங்கள் தயார்!

நம் தோட்டத்தில் கூட ஆங்காங்கே மாட்டி விடலாம். இயற்கை அழகுடன் இருக்கும்.

குறிப்பு : திராட்சை வேண்டுமென்றால் இதே மாடலில் செய்ய வேண்டும். சின்ன அளவாக மெருன், அல்லது கறுப்பு நிற ஸ்டாக்கிங்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு, இன்னும் நெருக்கமாகக் கட்டினால் திராட்சைக் கொத்து தயார்.

- சுதா செல்வகுமார், சென்னை - 92.

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

பழகிக் களித்த தோழிகளே...



மங்கையர் மலர் வெள்ளி விழா நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கச் சென்ற நான், எங்கள் வித்யோதயா பள்ளி நட்பு வட்டத்தில் ஒருத்தியைச் சந்திக்கும் பாக்கியம் பெற்றேன். இருவரும் நீண்ட நேரம் பேசி, மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைந்தோம். இத்தோடு திருப்திபட்டால் எப்படி? மற்ற தோழிகளையும் சந்தித்தாலல்லவா இந்த சந்திப்புக்கே ஒரு மகுடம் சூட்டியது போலாகும்.

அடுத்தகணமே களத்தில் இறங்கினோம். எப்படியோ மூன்று தோழிகளை வலைவீசிப் பிடித்து விட்டோம்.

இதோ, சந்திரா, அம்பா, மாலினி, சாந்தா ஆகிய ஐவரும் நாற்பதாண்டுகளுக்குப் பிறகு ஐக்கியமான அந்த வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க கூட்டணி மாநாடு, மறுநாளே அமர்க்களமாக நடைபெற்றது!

முதலில் பேச வார்த்தைகளே வரவில்லை. பேசத் துவங்கிய பின்னரோ, நிறுத்தவே மனம் வரவில்லை.

இதோ, ஒரு மருத்துவ மனையையே நடத்தி வரும் மகப்பேறு மருத்துவர், சந்திரா, யு.கே.யில் குழந்தைநல மருத்துவர் (லீவில் வந்திருந்தாள்) அம்பாவும், மாலினியும் தத்தம் கணவன்மார்களின் தொழிலை நிர்வகிக்கும் அதிகாரிகள்.

ஸ்வீட் சிக்ஸ்டீனுக்கே திரும்பிவிட்ட மகிழ்ச்சி ஒவ்வொருவருக்கும்! பள்ளி வாழ்க்கையில் ஹோம் வொர்க்கில் காப்பி அடித்தது முதல், இன்றைய வாழ்க்கைப் பள்ளியில் காப்பியே அடிக்கத் தெரியாமல் ஹோம்வொர்க் செய்வது வரை அனைத்தையும் சிரிக்கச் சிரிக்கப் பேசி மகிழ்ந்தோம். வானில் சிறகடித்துப் பறப்பது போலிருந்தது. இதற்காகத்தான் இத்தனை நாட்கள் ஏங்கினோமோ என்ற ஐயம் கூட ஏற்பட்டது.

சில வருடங்களுக்கு முன், மங்கையர் மலரில் நடத்தப்பட்ட ஒரு கட்டுரைப் போட்டிக்கு 'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழி?' என்ற தலைப்பு கொடுக்கப் பட்டிருந்தது. அதைப் பார்த்து ஏக்கப் பெருமூச்சு விட்ட வாசகிகளில் நானும் ஒருத்தி. இன்று அதே மலர்தான் எங்களது நட்பில் புதியதொரு அத்தியாயத்தைத் துவக்கி வைத்திருக்கிறாள்!

நன்றி, அன்புத் தோழி!

- சாந்தா ராமசாமி, போரூர்.

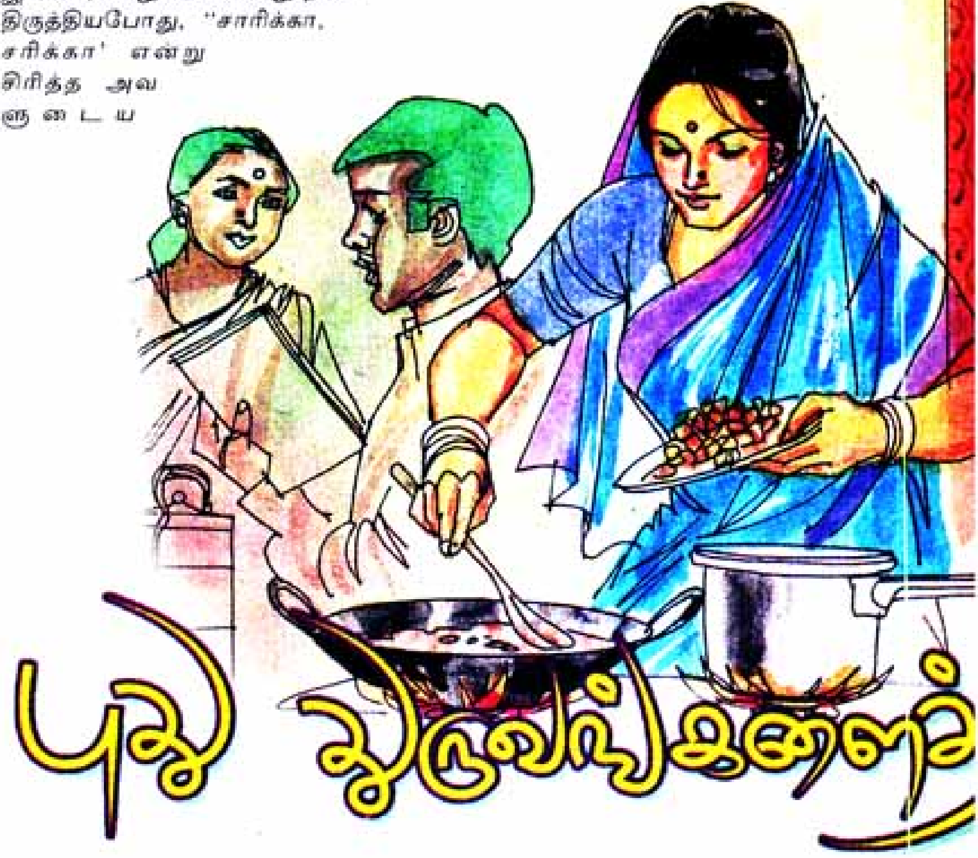


அகத்திக் கீரையில் மருந்தை முறிக்கும் சக்தி உள்ளதால் வாரம் ஒருநாள் மட்டுமே இதனைச் சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

- சி. வசந்த கோகிலம், சென்னை - 61.

"அங்கச்சி, ஜாமானெல்லாம் வாங்கி யாச்சா?'' உரத்த குரலில் கேட்டான் மீனாக்ஷி.

''அங்கச்சி இல்லை அக்கா; ஜாமா னில்லை சாமான்; சத்தமாக இல்லை, மெதுவாக'' என்று நான் திருத்தியபோது, ''சாரிக்கா, சாரிக்கா' என்று சிரித்த அவளுடைய



பற்கள் கறுப்புப் பின்னணியில் பளீரிட்டன.

இப்படித்தான் ஆறு மாதம் முன்பு, ''கடுகுக்கு என்ன சொல்வது?'' என்று அவள் விழித்துக்கொண்டு நின்றபோது நான் உதவினேன். உடனே ஒரு சிறு நோட்டுப் புத்தகத்துடன் வந்து காய்கறி, மளிகை சாமான்களின் பெயர்கள், இந்தியில் சின்னச் சின்ன உபயோகமான வாக்கியங்கள் எழுதிக்கொண்டாள். அடுத்தடுத்து மிருதுவான சப்பாத்தி, சோலே, பானிபூரி, பாவ்பாஜி எல்லாம் கற்றுக் கொண்டாள்.

ஒரு அறை, சமையலறை என கட்டப்பட்ட 'சால்' எனப்படும் வரிசை வீட்டில் வசித்த அவள் வீட்டுக்குப் போன எனக்கு ஆச்சர்யம். அங்கு தையல் கற்றுக்கொள்ள வந்த பெண்கள் ஒரு பக்கம், ஆபீஸ் போகிறவர்களுக்காக கட்டி வைத்திருந்த டிபன் பாக்ஸில் கலைரயத்துடன் கட்டிய பெயர் லேபிள். அவள் கணவனைப் பார்த்த நான், ''அட, நம்ம ஆளு, உங்க திருமணத்துக்கு எதிர்ப்பு இருந்திருக்குமே?'' என்று கேட்டேன். ''ஆமாம், அவள் மேஜராகியிருந்ததால், ரிஜிஸ்தர் திருமணம் செய்து கொண்டேன்'' என்று சுருக்கமாக முடித்து விட்டான்.

என் தம்பி, சுதாகர் செட்டிநாட்டைப்



தேடி...

ராஜி சுப்ரமணியம்

பற்றி புத்தகம் எழுதிக் கொண்டிருந்தான். அவன் "மேட்டரெல்லாம் தயாராகி விட்டது. சின்னச் சின்ன விஷயங்களைச் சேகரிக்கவும், நேரில் சென்று ஃபோட்டோக்கள் எடுக்கவும் போகிறேன். நீயும் வாயேன்" என்றதால், உடனே இவருக்கு மீனாக்ஷியிடம் சாப்பாட்டுக்கு ஏற்பாடு செய்து விட்டுக் கிளம்பி விட்டேன்.

புதுக்கோட்டை, காரைக்குடி எல்லாம் சுற்றிவிட்டு, ஒரு சிறிய கோவிலுக்குப் போகும் வழியில், பெரிய அழகிய கதவுடைய வீட்டைப் பார்த்தவுடன் சுதாகர், "உள்ளே போகலாமா?" என்று கேட்டான்.

நான் அந்தக் கதவைத் தட்டியதும், எங்களை வரவேற்ற தம்பதி ஏகப்பட்ட உபசாரம் செய்தனர். நுணுக்கமான வேலைப்பாடமைந்த ஊஞ்சல், மேஜை, நாற்காலிகள், பீரோக்கள், படங்கள், பெரிய கோலத்துடன் முற்றம், பின்கட்டில் முறம், உரல், உலக்கை என்று பழைய கால சாமான்களை கலைநயத்துடன் வைத்திருந்தனர்.

ஓர் அறையில் ஆளுயர போட்டோ. அதில் நெற்றிச்சுட்டியிலிருந்து, கால் கொலுசு வரை நகையால் இழைத்த சிலை போலிருந்தவள் - என் மீனாக்ஷி.

''மன்னிக்கவும், இப்போது இவள் இல்லை'' என்று அந்தம்மா சொன்னபோது திடுக்கிட்டேன். வந்த வார்த்தைகளை விழுங்கினேன். என் பெரிய பெண் என்று அறிமுகப்படுத்திவள் நகை ஸ்டாண்ட் போலிருந்தாள். பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்ட திருப்தியில் சுதாகர்; நிராகரிக்கப்பட்ட மீனாக்ஷியின் நிலை பற்றிய துக்கத்தில் நான்.

"என்ன ருசியான சமையல்! மீனாக்ஷிக்கு கணக்கைத் தீர்த்து விட்டு நன்றி சொல்லிவிட்டு வா. கூடவே கொடு" என்று கணவர் கூறியபோது, என்னால் தாங்க முடியவில்லை. நடந்ததைக் கூறி, "ஒரு பணக்கார வீட்டுப் பெண்ணை நாம் சமையல்காரியாக்கி விட்டோமே!" ஓடினேன் அவளிடம் மன்னிப்பு கேட்க. அவள் மீது சிறிது கோபமும் வந்தது.

அசட்டுப் பெண் - இதுவா காதல்? மீனாக்ஷி, ''என்னக்கா, எங்க ஊரைப் பிரிய மனசில்லை போல, அழுதுக்கிட்டே வரீங்க" என்றாள். நான் நடந்ததைக் கூறிய போது கூட, 'கலகல' எனச் சிரித்தாள். "நான் தேர்ந்தெடுத்த இந்த வாழ்க்கையை, என் பெரிய கதையின் சுருக்கத்தைக் கேட்டால் புரிந்து கொள்வீர்கள்'' என்று மெள்ள ஆரம்பித்தாள்.

"அக்கா, எனக்கு சின்ன வயசுலேயே வெளி உலகத்தைப் பார்க்க ஆசை. பள்ளிக்கூடம், கல்லூரி எல்லாமே காரில் தான். பிக்னிக் 'மூச்!' பத்தாவது படிக்கும் போதே திருமணப் பேச்சு, முறைப் பையன். பிளஸ் டூ படிக்க உண்ணா விரதம், சத்தியாகிரகம் இருக்க வேண்டி யிருந்தது. எங்கக்காவைப் போலிருந்தால், பிரச்னையில்லை. என்ன புடைவை வாங்கலாம், எந்த டிசைனில் நகை செய்ய லாம் என்ற எண்ணங்களுடன், டி.வி., சி.டி., தொடர்கள், படங்கள் பார்த்துக் கொண்டு, ருசியாக யாராவது சமைத்த தைச் சாப்பிட்டு, காலம் சுகமாக ஓடி யிருக்கும். எனக்கோ விஞ்ஞானியாகவோ, விண்வெளி ஆராய்ச்சியாளராகவோ ஆக ஆசை. வெளியே சாதாரண மனிதர்களு டன் பேசி அவர்கள் சுகதுக்கங்களில் பங் கேற்க ஆசை. வீட்டில் கூட சமையல் காரியிடம் எல்லாவித சமையல், பலகாரங் களும் கற்றுக் கொண்டேன். தையல் கற்றுக்கொண்டேன். நீங்கள் பார்த்த அந்தக் கோலம் நான் பெயிண்ட் செய்ததுதான். மலை ஏறுபவர்களைப் போல வாழ்க்கையில் ஏறும்போது வழுக்கி னால், மீண்டும் எழுந்து முயலணும். நிறைய அடிகளுடன், சிராய்ப்புகளுடன், தழும்புகளுடன் முன்னேறணும்'' என்று சொல்லி கொஞ்சம் நிறுத்தினாள்.

''அது சரி, இதெல்லாம் உன் முறைப் பையனைக் கல்யாணம் செய்துகொண்டு செய்திருக்கலாமே?'' என நான் கேட் டேன்.

''எங்கப்பாவே தேவலையக்கா. வரும் போதே, 'ஏன் இந்த மெல்லிய சேலை, கால் செருப்புக்கு ஏன் இந்த விலை, அடிக்கடி இதென்ன சிரிப்பு?' என்பார். வேடிக்கை என்னவென்றால் எது என்னு டைய முன்னேற்றத்துக்குத் தடையாக நினைத்தேனோ, அந்தத் திருமணத்தை அந்த தங்கக் கூட்டிலிருந்து வெளியேற உபயோகித்துக் கொண்டேன். இது பெரிய காதல் கல்யாணமில்லை.''

"என்ன மீனாக்ஷி காலை வருகிறாயே!" என்றான் அவள் கணவன்.

''ஆமாங்க, இவர் மும்பையிலிருக் கிறார் என்றவுடன் பணக்காரராகத்தான் இருப்பார் என்ற கிணற்றுத் தவளை நினைப்பு. இவர் சாதாரண மெக்கானிக் என்பதில் வருத்தமில்லை. நான் சொல்லி டிரைவிங் கற்றுக்கொண்டு ஒரு பெரிய பணக்காரரிடம் டிரைவராக இருக்கிறார். கொஞ்சம் நாள் கழித்து சுமோ, டாக்ஸி வைத்து சம்பாதிக்கலாம். நான் திறந்த வெளி கல்லூரியில் சேர்ந்து படிக்கிறேன். இன்று என் உலகம் சிறிது விரிவாகி யிருக்கிறது. என் மழலை இந்தியை ரசிக் கும் மக்கள், என் புதுவித உடைகளைப் போட்டு மகிழும் கல்லூரி மாணவிகள், எனது சமையலை ருசித்துச் சாப்பிடு பவர்கள் மத்தியில் நான் வாழ்கிறேன். எங் களிடமுள்ள பரஸ்பர காதலுடன் தைரி யம், உழைப்பு, தன்னம்பிக்கை, உதவும் குணம் எல்லாமுமிருப்பதால் என் பேரா சைக்கு ஆகாயம்தான் எல்லை...'' பேசிக் கொண்டே போன மீனாக்ஷி, எனது கண் களுக்கு ஜாஜ்வல்யமான நக்ஷத்திரம் போலத் தோன்றினாள். ●



இது மாங்காய் காலம். பாதி புளி, பாதி மாங்காய்த் துண்டுகள் போட்டு சாம்பார் வைத்துப் பாருங்கள். சுவை பிரமாதமாக இருக்கும்.
- டி. சாந்தா, ஹைதராபாத்.

ஒரு குற்றம் குறை காண முடியாத பெண்மணி, (பர்ஃபெக்ட் உமன்), ஒரு குற்றம் குறை இல்லாத மனிதனைச் சந்தித்தாள்... காதல் பிறந்தது. திருமணம் நடந்தது. இருவரும் இணைந்து ஒரு குற்றம் குறை இல்லாத இல்லம் அமைத்தனர்.

வீட்டு அலங்காரம், சாப்பாடு, தினசரி காரியங்கள் எல்லாமே பர்ஃபெக்ட்! கிறிஸ்துமஸுக்கு முதல் நாள் அவர்கள் தங்களது குற்றம் குறை இல்லாத காரில் வெளியே கிளம்பினர். ஊருக்கு வெளியே போக்குவரத்து

"தாம்பத்தியத்தில் முக்கியமான ஓர் அம்சம் சேமிப்பு... இருவர் பெயரிலுமோ, தனித்தனியாகவோ சேமியுங்கள்.. நாளைக்கு பிள்ளை செய்வான், பெண் செய்வாள் என்று எதிர்பார்த்து ஏமாறாதீர்கள்..."



இல்லாத சாலையில் செல்லும்போது யாரோ கை காட்டி வண்டியை நிறுத்தச் சொன்னார்கள்...

இவர்கள் தான் பர்ஃபெக்ட் தம்பதியாச்சே!

வண்டியை நிறுத்திப் பார்த்தால்... அட...!

கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா!

அவர் கையில், குழந்தைகளுக்கான ஏகப்பட்ட பரிசுப் பொருள்கள்...

அவற்றை வீடு வீடாகச் சென்று விநியோகிக்க உதவுமாறு இவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டார். தாத்தா. சம்மதித்தார்கள்...

ஆயிற்று... வீடு வீடாக எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பரிசுகளை விநியோகித்து விட்டுத் திரும்பும்போது, கார் விபத்துக்குள்ளாகி விட்டது! அந்த மூவரில் ஒருவர் தான் பிழைத்தார்! யார் தெரியுமா...? அந்தப் பெண்மணி மட்டும்தான்!

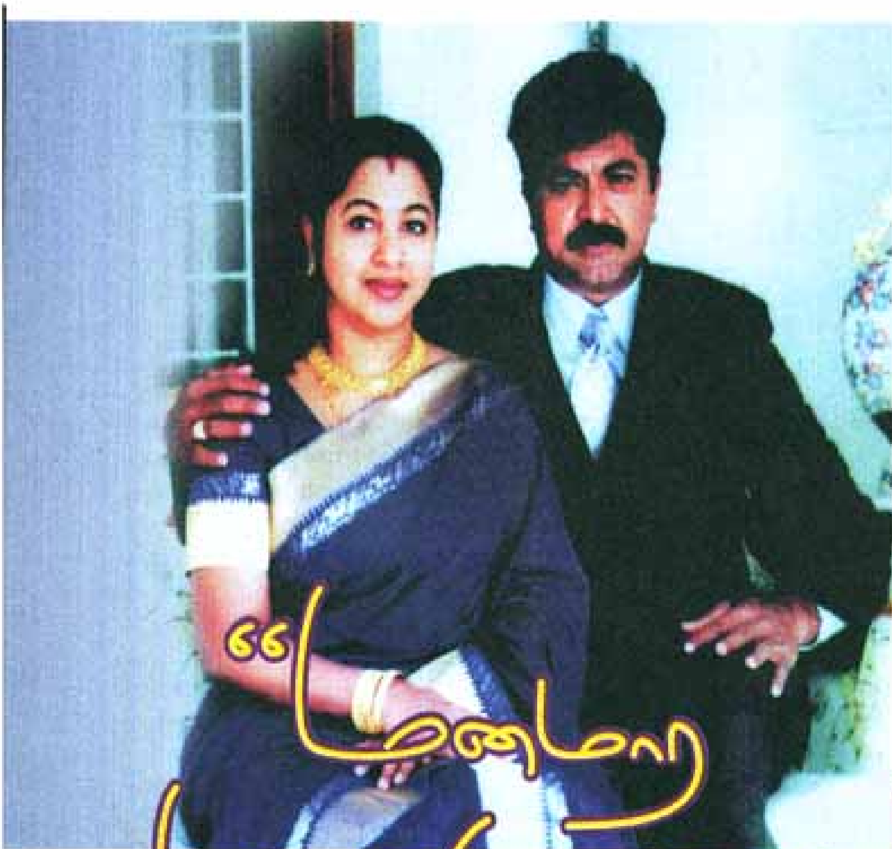
ஏன் தெரியுமா?

"குற்றம் குறை இல்லா ஆண் மகன்,

கிறிஸ்துமஸ் தாத்தா இருவருமே கற்பனைப் பாத்திரங்களாம்!

பெண்களின் பெருமைக்காகச் சொல்லப்படும் வேடிக்கைக் கதைதான் இது... என்றாலும் நமக்குத் தெரியும், உலகில் யாருமே பர்ஃபெக்ட் ஆக இருக்க முடியாது என! இதே கருத்தைத்தான் எதிரொலிக்கிறார் பிரபல நட்சத்திரம் ராதிகா சரத்குமார்... ராடன் நிறுவனப் பொறுப்பு, நூறு சதவிகிதத்துக்கு மேலேயே தெரிகிறது.

"எந்த மனிதப் பிறவியிடமும் நல்லது, கெட்டது இரண்டுமே இருக்கும். இதைப் புரிந்து கொண்டு மற்றவரின் நல்ல சுபாவத்தை பாஸிட்டிவ் ஆக எடுத்துக் கொண்டு வாழ்பவர்கள்தான் இனிய தம்பதி" என்கிறார்.



"பெண்மையை பாராட்டுங்கள்!"

குடும்பம், குழந்தைகள், நடிப்பு என நாள் முழுவதும் பரபரப்பாக இருக்கும் இந்தத் திறமைசாலியை 'செல்வி' படப் பிடிப்பில் சந்தித்தோம்....

'எல்லாத் துறைகளிலும் வெற்றி பெற்ற பெண்மணி' என்கிற ஜொலிப்பும், ஆளுமையும், அன்பும் அவர் முகத்தில்

ராதிகா சொல்வது முற்றிலும் உண்மைதான்...

ஆனால்...

"ஆஹா! ஈஸியா சொல்லிடலாம்... ஆனால் இந்தக் குடிகார மனுஷனோட குடும்பம் நடத்தறது எத்தனை கொடுமை.. எனக்குத்தான் தெரியும்..."

"இவருக்கு எப்பப்பாரு மூக்கு மேல

மூர்க்கத்தனமா கோபம்தான்... எதுக்கெடுத்தாலும் ஒரு கத்தல்... எல்லாரோடயும் சண்டை..."

"எல்லா கெட்ட பழக்கமும் இவர்கிட்ட இருக்கு... என் தலைவிதி..." என்று நல்ல மனைவியரை அழவைக்கிற மனிதர்களும் இருக்கிறார்கள்.

"எதுக்கெடுத்தாலும் என் பேர்ல சந்தேகம் அவளுக்கு..."

"ஏதாவது ஒரு வார்த்தை - நானும் மனுஷன்தானே கோபத்துல சொல்லிடக்கூடாது. உடனே பெரிசா அழுகை, ஆங்காரம்.. ஆர்ப்பாட்டம்..." இப்படி நல்ல கணவரை வெறுக்க வைக்கிற பெண்களும்தான் இருக்கிறார்கள்.. இவர்கள் எல்லாம் 'இலேசில் திருந்த மாட்டேன்' என்று வீம்பு கொண்டவர்கள்...

ஒருவரைப் பற்றி நினைக்கும்போது நம் மனத்தில் புன்னகை மலர வேண்டாமோ?

மற்றவர் மனதில் நாம் தூவும் நல்லெண்ணம் அல்லவா நம் பெரிய சொத்து...?

உலகம் ஒரு கண்ணாடியல்லவா...? நீ எப்படியிருக்கிறாயோ அதைத்தானே பிரதிபலிக்கும்?

"இந்த ஊர் என்ன ஒரே அழுக்கும் புழுதியுமாக இருக்கே" என்றானாம் ஒருவன்...

"முதலில் உன் வீட்டு ஜன்னலைத் துடைத்து விட்டு அப்புறம் பாரு. உலகம் பளிச்சென்றிருக்கும்" என்றாராம் ஒரு பெரியவர்.

"ஆனால் இதற்கான பின்னணியைத் தேடினால், அதற்கு வளர்ப்புதான் காரணம்" என்கிறார் ராதிகா.

"நான் படங்களில் நடித்து சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கும்போதே என் அம்மாவிடம் புத்தகம் வாங்க வேண்டுமென்று நூறு இருநூறு ரூபாய் கேட்கக்கூட பயப்படுவேன். சரியான காரணமும், கணக்கும் காட்ட வேண்டும் அம்மாவிடம்..." என்கிறார். ஒருவேளை அந்தக் கண்டிப்பே இன்று இவரை வெற்றிகரமான பெண்மணியாக்கி உள்ளதோ...

"ஆனால் இன்று என் குழந்தைகளுக்கு நான் எல்லாவித வசதிகளுடன் வாழ்க்கையைத் தர வேண்டியிருக்கிறது... கேட்பதெல்லாம் செய்ய வேண்டியுள்ளது... காலம் மாறிக் கொண்டுதான் வருகிறது..."

"நான் மட்டுமல்ல..." தொடர்கிறார் ராதிகா. "அநேக குடும்பங்களில் ஓரிரு குழந்தைகளாகும்போது அவர்களுக்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் பெற்றோர் வாங்கித் தருகிறார்கள். கேட்டதெல்லாம் கிடைத்து விடுகிற சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகள், வளர்ந்து பெரியவர்களாகும்போது, அதே சூழ்நிலையை எதிர்பார்க்கிறார்கள்... வாழ்க்கை எத்தனை சிக்கலான சுவாரசியங்களைக் கொண்டது... அதைத் தெளிவோடு, துணிவோடு எதிர்நோக்காமல், தம் விருப்பத்துக்கேற்றபடி துணை அமைய வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு... அநேக பிரச்னைகளுக்குக் காரணமாகிறது... மனித உறவுகளின் அவசியத்தை பெற்றோர்தான் எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்" என்கிறார் ராதிகா.

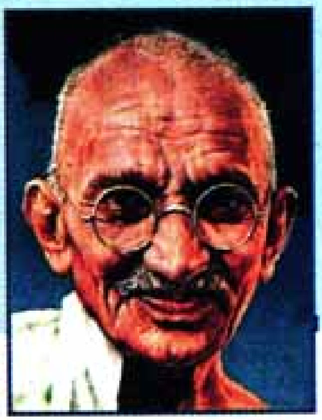
சமீபத்தில் ஒரு பேராசிரியையிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது அவர் சொன்னார் : "எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண் - பெரிய பதவியில் இருக்கிறார். சேமிப்பு, முதலீடு செய்வது போன்ற விஷயங்கள் வரும்போது அவர் முழுக்க முழுக்க கணவரது ஆலோசனைப்படிதான் நடக்கிறார்..." என்று குறிப்பிட்டார்.

"இதில் தவறே இல்லையே..." என்று தொடர்கிறார் ராதிகா...

பெண்ணால் உலகத்துக்கு நன்மை உண்டாக வேண்டுமானால், அவள் ஆண் செய்யும் காரியங்களைச் செய்யாமல், ஆண் செய்ய முடியாத காரியங்களையே செய்ய வேண்டும்.

- காந்தியடிகள்

தகவல் :
ஆர். லட்சுமி, மதுரை.



திடீர் சாக்லெட் ஸாஸ்

போர்ன்விடா, பூஸ்ட் போன்றவை கட்டித் தட்டி விட்டதா? கவலை வேண்டாம். சுமாராகப் பொடித்து, அளவுக்கேற்ப பால் சேர்த்து, மைக்ரோ அவெனில் ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். குறைவாகப் பால் சேர்த்தால் கெட்டியாக இருக்கும். குழந்தைகள் இந்த ஸாஸை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். ப்ரட்டுடன் சாப்பிட, சுவையாக இருக்கும்.

- ராதா ராமகிருஷ்ணா, கோயமுத்தூர்.



"தாம்பத்தியத்தில் முக்கியமான ஓர் அம்சம் சேமிப்பு... இருவர் பெயரிலுமோ, தனித்தனியாகவோ சேமியுங்கள்.. நாளைக்கு பிள்ளை செய்வான், பெண் செய்வாள் என்று எதிர்பார்த்து ஏமாறாதீர்கள்.. தம்பதிகளுக்கிடையே ஏற்படும் பல பிரச்னைகளைக் குறைக்க சேமிப்பு உதவும்..."

ஒன்றைச் சொல்ல வேண்டும்... சென்ற தலைமுறையை விட, பண விஷயத்தில் இந்தத் தலைமுறையினர் கொஞ்சம் எச்சரிக்கையாகவே இருக்கிறார்கள்... பண விஷயம் சரி... மற்றபடி...?

"தன் கணவர்... அல்லது மனைவி இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்" என்ற அதீத எதிர்பார்ப்புகளுடன் மணவாழ்வில் இணையாதீர்கள்.... அது ஏமாற்றத்தில் முடியலாம்" எச்சரிக்கிறார் ராதிகா.

ஒரே தாயின் வயிற்றில் உருவான இரட்டையர் கூட ஒரே குணத்தோடு இருப்பதில்லை... அப்படி இருக்க, வேறு வேறு சூழ்நிலையில் வளர்ந்த இருவர், திருமணப் புள்ளியில் இணையும்போது...

ஒரு அறிஞர் சொன்னது போல ரோஜாவும், மல்லிகையும் சேர்த்து கட்டிய மாலை போல, அதனதன் தனித்தன்மையும் வாசமும் போகாமல், ஆனால் ஒரே நூலில் கொள்ளை அழகாய் இருப்பது போல... வாழலாமே!

நல்ல எண்ணங்கள் இருக்கும்போது வாழ்க்கை சுமையாகிறது

நல்ல எண்ணங்கள் பெருகும்போது வாழ்க்கை சுவையாகிறது.

"இன்னோர் விஷயம்" என்று ராதிகா குறிப்பிடுவது,

"இனிய தாம்பத்தியத்தில் அடிக்கடி பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுங்கள்... உணவோ, உடையோ, அல்லது வெளியுலகில் செய்த சாதனையையோ, குறைந்தபட்சம் தனிமையிலாவது பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்... இது போன்ற சின்னச் சின்ன பாராட்டுதல்கள் பிரச்னைகளை, பாதியாகக் குறைத்து விடும்..." என்பது ராதிகாவின் கருத்து.

சில வீடுகளில் என்ன நடக்கிறது...

"நான் எது செய்தாலும் அவளுக்கு/அவருக்கு உசத்தியாத் தெரியாது..." என்று சொல்லி மனசுக்குள் அழுத்தி விடுவார்கள். இன்னும் சில வீடுகளில் சுயபெருமை தம்பட்டம்!

"நான்தான் சொன்னேன்... நான்தான் செஞ்சேன்... இவருக்கா இதெல்லாம் தெரியாது... நான் ஒருத்தி இல்லேன்னா வீடு, வீடாய் இருக்குமா... குழந்தை ஒழுங்காய் வளர்வானா?"

யார் வீடு அது? உங்கள் வீடுதானே... உங்கள் குழந்தைதானே! உங்களால் ஒரு காரியம் வெற்றிகரமாக முடிந்தது என்றால் அது பொது வெற்றிதானே! இதில் மற்றவரை மட்டம் தட்டும் புத்தி ஏன்?

பெருமையின் சிறப்பே மற்றவர் வாயால் அதைப் பெறுவதுதானே... ஆனால் அது கட்டாயப்படுத்தி வரக் கூடாது அல்லவா...

"அடிப்படையில் இனிய தம்பதியருக்கிடையே பரஸ்பர அன்பும், புரிதலும் இருந்தால் இனிய சங்கீதமாக இல்லறம் அமைந்து விடும்" என்கிறார் ராதிகா சரத்குமார்.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

கூடிப்பாட கோடி சுகம்!



மனிதன் பிறக்குமுன்பே இசை பிறந்து விட்டது. ஓடும் நதியிலும், வீசும் காற்றிலும், புள்ளினங்களின் ஆர்ப்பரிப்பிலும், வண்டின் ரீங்காரத்திலும், இலைகளின் சலசலப்பிலும் ஒலிக்கிறது இசை.

இந்த உலகமே ஓர் இசை அரங்கம்! சிறு வயது முதலே குழந்தைகளுக்கு இசையை ரசிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தால், அவர்களுக்கு மென்மையான (ஸத்) குணங்கள் இயல்பாகவே வரும்.

நல்லிசை, நம் நரம்புகளைத் தழுவி, வருடி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். உறக்கமும் நன்றாக வரும். வியாதிகளைப் போக்கும். செடி, கொடிகள் நன்கு வளர, நிறைய பூத்து, காய்க்க இசை உதவுகிறது. பறவைகளும், ஆவினங்களும் கண்ணனின் குழலோசைக்கு மயங்கவில்லையா? அதே போல், முரண்டு பிடித்து அழும் குழந்தைகளையும், நல்ல பாட்டால், அடக்கி, அமைதியாக்க முடியும்.

நான் ஒரு கல்வி நிலையத்தில் சுமார் இருபத்தைந்து ஆண்டுகள் பணியாற்றினேன். அங்கு தினமும் காலை சுமார் 1,100 மாணவ, மாணவியர், அறுபது ஆசிரிய, ஆசிரியைகள் ஒன்றுகூடி பிரார்த்தனை செய்வோம். ஐந்தாறு ஸ்லோகங்கள், ஒரு பஜன், ஒரு தேசபக்திப் பாடல், பிறகு ஒரு புதுப்பாட்டு என்று முதல் 15 நிமிடங்கள் பாட்டு. ஒரு நிமிடம் மௌனமாகப் பிரார்த்தனை. அதன் பிறகு எல்லோருமாக 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தை ஜபிப்பார்கள். அந்த ஓங்காரத்தில் எல்லோரும் மெய்சிலிர்த்து நிற்போம். அதன் பிறகு பள்ளியின் தினசரி பிரார்த்தனை, முக்கியச் செய்திகள், பகவத் கீதை, பொது அறிவு வினா, சிந்தனைக்குரிய ஒரு நல்லெண்ணம், கடைசியில் தேசிய கீதத்துடன் முடியும்.

இதுபோல, கூடிப் பாடுவது குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல, ஆசிரியர்களுக்கும் மன அமைதியைக் கொடுக்கிறது. காலை டென்ஷன், போக்குவரத்து நெரிசலின் பாதிப்பு போன்றவற்றை நீக்கி புத்துணர்ச்சியைத் தருகிறது.

'நாம் எல்லோரும் ஒன்று' என்ற எண்ணம் உண்டாகிறது. தேசபக்தி, தெய்வபக்தி, ஞாபக சக்தி, பொறுமை, ஒற்றுமை, நினைவுத் திறன், டீம்ஸ்பிரிட், அடக்கம் என பல நற்பண்புகளை இசையின் மூலம் குழந்தைகள் மனத்தில் வளர்க்கலாம். தனியாகப் பாடுவதை விட, ஒன்றுகூடிப் பாடுவதில், குழந்தைகள் சீக்கிரமாகவும், சுலபமாகவும், உற்சாகத்துடனும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல உயிரோட்டத்தைக் கொடுக்கவல்ல இசைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்குமாறு பள்ளி நிர்வாகிகளை வேண்டுகிறேன்.

- வசுமதி கிருஷ்ணசுவாமி, பெங்களூர்.

• படம் : ஸ்ரீஹரி



இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு : டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர் பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :

ஆர். லலிதா, சென்னை - 18.

பொருள்: ஈஸி ஐஸ்க்ரீம்



• கீதா ராமன்



• சித்ரா



• சுகந்தி சுந்தர்



• மகாலக்ஷ்மி

தேங்காய்ப் பால் ஐஸ்க்ரீம்

தேவையான பொருள்கள் :

கெட்டியான தேங்காய்ப் பால் - 4 கப்,
மில்க் மெய்ட் - 1 கப்,
ஓரம் வெட்டிய பிரட் துண்டுகள் - 6,
மலாய் - ½ கப்,
வெனிலா எஸென்ஸ் - 3 சொட்டு,
பாதாம், பிஸ்தா - தேவைக்கு ஏற்ப,
ஜி.எம்.எஸ். - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

தேங்காய்ப் பாலில் பிரட் துண்டுகளை நனைத்து, மிக்ஸியில் ஓட்டவும். ஜி.எம். எஸ்ஸை, சிறிது சூடான பாலில் கலக்கவும். அதனுடன் மில்க்மெய்ட், மலாய், பாதாம், பிஸ்தா சேர்த்துக் கலக்கி தேங்காய் பிரட் துண்டுகளுடன் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். மிக மிகச் சுவையான சுலபமான ஐஸ்க்ரீம் தயார்!

- ஆர். லலிதா,
சென்னை - 18.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/

விறு விறு ஐஸ்க்ரீம்

தேவையான பொருள்கள் :

பால் - 1 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
சோள மாவு - 1 டீஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - 6 இழைகள்,
மாம்பழக் கூழ் - 1 கப்,
பைனாப்பிள் கூழ் - 1 கப்,
இஞ்சி மிட்டாய் - 2 துண்டு.
தேன், இலேசாகச் செதுக்கிய பாதாம் பருப்பு, நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு, ரோஜா இதழ்கள் - அலங்கரிக்க.

செய்முறை :

பாலை அரை லிட்டராகக் காய்ச்சவும். சோளமாவை சிறிது பாலில் கரைத்து விட்டுக் கொதிக்க விடவும். குங்குமப் பூவையும் சிறிதளவு பாலில் கரைய விட்டு அதில் கலக்கவும். ஆறவிடவும்.

பழக்கூழ்களை நன்கு கலந்து கொதிக்க விடவும். கரண்டியில் இலேசாக ஒட்டும் பதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டு செய்து வைத்த ஐஸ்க்ரீம் கலவையுடன் நன்கு கலந்து ட்ரேயில் ஊற்றி ஃப்ரீஸரில் உறைய வைக்கவும்.

இஞ்சி மிட்டாயைக் கரகரவென்று பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாதி உறைந்த ஐஸ்க்ரீமை நன்றாக மிக்ஸியில் அடித்து அதில் இஞ்சி மிட்டாய்ப் பொடியைக் கலந்து மீண்டும் உறைய வைக்கவும்.

பரிமாறும்பொழுது, ஒரு கரண்டி ஐஸ்கிரீமைக் கோப்பையில் உருண்டையாகப் போட்டு அதன் மேல் தேனை ஊற்றி, பாதாம், முந்திரிப் பருப்புத் தூவி ரோஜா இதழ்களால் அலங்கரிக்கவும்.

- ஏ. சித்தா, திருவனந்தபுரம்.



கதவுகளும், ஜன்னல்களும் 'க்ரீச்'சிடுகின்றனவா? உபயோகத்தில் இல்லாத மீந்து போன ட்யூப்களில் வரும் மருந்தை இந்தக் கதவுகளின் கீல்களில் தேய்த்து விடுங்கள். மெஷின் எண்ணெய் போலவே இவையும் பயனளிக்கும்.

- சந்த்ரிகா ஹர்ஷா, நோய்டா.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

காபி ஐஸ்க்ரீம்

தேவையான பொருள்கள் :

திக்கான காப்பி டிகாக்ஷன் - 8 ஸ்பூன்,
வெனிலா எஸன்ஸ் - 8 சொட்டு,
ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன்,
சோயா பவுடர் - 2 ஸ்பூன்,
சர்க்கரைப் பொடி - 12 டீஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - ½ கப்,
கண்டன்ஸ்டு மில்க் - 1 டின்,
மில்க்மெய்டு - 100 கிராம்,
பாதாம், முந்திரி - 10, 10
கஸ்டர்டு பவுடர் - 2 ஸ்பூன்,
பிஸ்தா, வெள்ளரி விதை - ½ கப்

செய்முறை :

வெண்ணெய், சர்க்கரைப் பொடி இரண்டையும் அடித்து, கஸ்டர்டு பவுடர், சோயா பவுடர், ஏலப்பொடி சேர்த்துப் பிசையவும். மில்க் மெய்டு, கண்டன்ஸ்டு மில்க் இரண்டையும் கலக்குங்கள். எஸென்ஸ், டிகாஷன் விடுங்கள் கலக்குங்கள். பாதாம்,



வழியனுப்புவதிலும் பண்பாடு!

உறவினர் இல்லத் திருமணத்தில் கலந்துகொண்டு, விடைபெற்றுத் திரும்பியவர்களை பஸ் நிறுத்தங்களுக்கு குழுக்களாய் காரிலேற்றிக் கொண்டு போய் இறக்கி விட்டார்கள். வீடு தேடி வந்து பத்திரிகை வைத்ததுடன் விட்டு விடாமல் வழியனுப்புவதிலும் எத்தனை நல்ல பண்பாடு!

- எஸ். மாலதி, திருச்சி.

முந்திரியை ஊறவைத்து அரைத்துக் கலக்கவும். மிக்ஸியில் அடிக்கவும்.

கிண்ணத்தில் போட்டு ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். பின் கெட்டியானதும் துண்டுகள் போட்டு, வெள்ளரி விதை, பிஸ்தா பருப்பு களை மேலே தூவி பின் மறுபடியும் ஃப்ரீசரில் வையுங்கள். தேவையான போது எடுத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

புதுமையான சுவையான ஐஸ்க்ரீம் தயார்!

- ஜே. சங்கீதா, ஈரோடு.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பேடா குல்ஃபி

தேவையான பொருள்கள் :

1 லிட்டர் - பால்,
4 பிரட் - ஸ்லைஸ்
கஸ்டர்ட் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
பேடா - 5 (கடையில் கிடைக்கும்)
ஏலக்காய் பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - ¾ கப்,
பால் - 1 கப் (தனியாக)

செய்முறை :

பாலை, சுண்டக் காய்ச்சவும். சர்க்கரை சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்க விடவும். கஸ்டர்ட் பவுடரை மேலும் சிறிது பாலில் கலந்து கொதிக்கும் பாலில் விட்டுக் கிளறவும். ஆறவிடவும். பேடாவைக் கையால் நன்கு பொடி செய்து சேர்க்கவும். ஒரு கப் பாலில், பிரட்டின் ஓரத்தை எடுத்து விட்டு ஊறவைத்து, ஆறிய பாலை மிக்ஸரில் சேர்த்து ஓட்டவும். ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து குல்ஃபி மோல்டில் இட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் செட் செய்யவும்.

- கீதா ராமன், புனே.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பிஸ்கட் ஐஸ்க்ரீம்

தேவையான பொருள்கள் :

பால் - ½ லிட்டர்,
மில்க் பிக்கீஸ் - 1 பாக்கெட்,
சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
வெனிலா எஸென்ஸ் - 3 துளிகள்,
டூட்டி ஃப்ரூட்டி, முந்திரி - சிறிது.

செய்முறை :

பாலை நன்றாகக் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். அதில் பிஸ்கெட்டுகளைச் சிறியதாக உடைத்துப் போட்டுக் கிளறவும். சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, சிறிது ஆறியவுடன்

வெண்ணெய் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். அது சூட்டில் நன்றாகக் கரைந்து விடும். வெனிலா எஸென்ஸைச் சேர்க்கவும். நன்கு ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு அதில் முந்திரி, டூட்டி ஃப்ரூட்டி தூவி அலங்கரித்து, குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து எடுத்தால், 'பிஸ்கட் ஐஸ்க்ரீம்' தயார்.

குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். செய்வதும் மிக எளிது.

- டி. மஹாலக்ஷ்மி,
(முழு முகவரி தேவை)

டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 50 கிராம்.

செய்முறை :

அவலை வெறும் வாணலியில் வறுத்து, ஆறியதும், நீரில் கழுவி, இரண்டு நிமிடம் ஊறவிட்டு, கையால் நன்கு பிசறி வைக்கவும். (தண்ணீரை வடித்து விட்டு) பால் எடுத்துக் கொண்டால் அதைச் சுண்டக்காய்ச்சி ஆறவைத்து சர்க்கரையைப் போட்டு நன்கு கலந்து வைக்கவும். மில்க்மெய்ட் எடுத்துக் கொண்டால் சர்க்கரை சேர்க்காமல் காய்ச்சி ஆறவிட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும்.



உப்புச் சீடை செய்யும்பொழுது உப்பு, காரம், எள்ளு, ஊறவைத்த கொண்டைக்கடலை, பல்லு பல்லாக நறுக்கிய தேங்காய், இவற்றையும் கலந்து எண்ணெயில் போட்டு எடுக்க, ரொம்ப ருசியாக இருக்கும். சீடையை வழவழப்பாக உருட்டக் கூடாது. தண்ணியும் அதிகம் விடக்கூடாது. இது என் மாமியார் ஸ்பெஷல்!

- ஆர். மீனாக்ஷி, புதுதில்லி.

பிரசுரத்துக்கு...

அவல் ஆரஞ்சுப் பழ ஐஸ்க்ரீம்

தேவையான பொருள்கள் :

அவல் (கெட்டி) - 100 கிராம்,
ஆரஞ்சு பழச்சாறு - 100 கிராம்,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 1 தேக்கரண்டி,
மில்க் மெய்ட் (அ) சுண்டக்காய்ச்சிய பால் - 1 லிட்டர்,
க்ரீம் - 1 கோப்பை,
சர்க்கரை - 50 கிராம்,
ஜி.எம்.எஸ். - 1 தேக்கரண்டி,
ஜெலடீன் - 1 தேக்கரண்டி,
ஐஸ்கிரீம் ஸ்டெபிலைசர் - ½ தேக்கரண்டி,

ஜி.எம்.எஸ்.ஐ கால்கோப்பை வெது வெதுப்பான பாலில் நன்றாகக் கரைய விட வேண்டும். பின் ஜெலடீனை அரைக் கோப்பை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு நன்கு கரைய விட வேண்டும். ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையில் ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டெபிலைசரைக் கலந்து வைக்கவும். தயார் செய்திருக்கும் சர்க்கரை கலந்த பால் அல்லது மில்க்மெய்ட்டில் ஜி.எம்.எஸ்., ஐஸ்க்ரீம் ஸ்டெபிலைசர், ஜெலடீன், க்ரீம், ஆரஞ்சு சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு, டூட்டி ஃப்ரூட்டி, மற்றும் அவல் இவற்றை நன்கு கலந்து, ஐஸ்க்ரீம் கப்புகளில் விட்டு, ஃப்ரீஸரில் வைத்துச் சுவைக்கவும்.

- எஸ். சுகந்தி சுந்தர், ராசிபுரம்.

இடம் வேண்டும்...

அழைப்புமணி கூப்பாடு
தொலைபேசி அலறல்
தொலைக்காட்சிக் கூக்குரல்
வானொலி கரகரப்பு
அரைகுறை ஆடையுடன்
நிர்வாணக் கூத்து
நெருப்புமிழும் கண்கள்
அமிலம் தோய்ந்த சொற்கள்
கறைபடிந்த கைகள்
அடுத்துக் கெடுக்கும்
வஞ்சகம்
இவையில்லா உலகிருந்தால்
அங்கே
எனக்கோர் இடம் வேண்டும்!

- பொன். கண்ணகி,
மன்னார்குடி.





கழிவுநீரைச் சுத்தம் செய்யும் அதிசயக் கல்!

வெயில் காலம் ஆரம்பித்து விட்டது. இனி, தண்ணீர் பிரச்னை வாட்டி எடுத்துவிடும். ஒரு பக்கம் குடிநீர் தட்டுப்பாடு, மறுபக்கம் கழிவுநீர் அதிகரிப்பு என நம் நாட்டு மக்கள் நொந்து போய் இருக்கிறார்கள்.

இந் நிலையில், கழிவுநீரை, தெளிந்த நீராக மாற்றும் புதிய வகைக் கல் ஒன்றை ஜப்பானில் உருவாக்கியிருக்கிறார்கள்.

'எக்கோ பயோ பிளாக் (இ.பி.பி) எனப்படும் இந்தக் கற்களை கழிவுநீரில் போட்டால், துர்நாற்றம் இல்லாத, தெளிந்த நீராகிவிடும்' என்று அறிந்த போது வியப்பே மேலிட்டது.

இதன் உபயோகத்தைப் பற்றி, மேலும் விவரங்கள் தெரிந்துகொள்ள 'அரியாகே' நிறுவனத்தின் பிரதான இயக்குநர்களில் ஒருவரான நஸீமா பீவியைத் தொடர்பு கொண்டோம்.

"ஜப்பானில் உள்ள எரிமலைக் கற்களுடன் சோயாபீன்ஸின் செல்லிலிருந்து எடுக்கப்படும் நுண்ணுயிரியான அரிய வகை பாக்டீரியாவை, சிமெண்ட் கலவையுடன் கலந்து இ.பி.பி. கற்கள் பல வடிவில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இந்த பாக்டீரியாக்களுக்கு ஏழு ஆண்டுகளுக்குத் தேவையான உணவும், இந்தக் கலவையுடன் இணைக்கப்படுகின்றன.

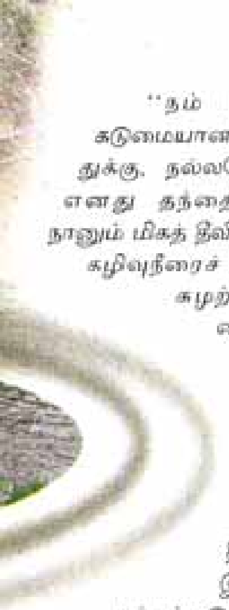
"தண்ணீரில் இந்தக் கல் வைக்கப்பட்டதும், இதனுள் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் தம் பணியைத் தொடங்குகின்றன. கழிவு நீரில் உள்ள அமோனியா மற்றும் தாதுக்களை தனியே பிரித்து, ஆவியாக்குகின்றன. இதன் மூலம் கழிவுநீர் தெளிந்த நீராவதுடன், துர்நாற்றமும் மறைந்து விடுகிறது" என்றார் நஸீமா பீவி.

"இந்த பாக்டீரியாக்கள், கழிவுநீரில் உள்ள தாவரங்களுக்கும் மீன் போன்ற உயிரினங்களுக்கும் கெடுதல் செய்யாது. ஆனால் கொசு முட்டைகளை அழித்து விடும். இதனால் கொசுத் தொல்லை நீங்குவதோடு, மலேரியா, யானைக்கால் மற்றும் மாசுபட்ட நீரால் பரவும் தொற்று நோய்களிலிருந்தும் விடுதலை பெறலாம்.

"இந்த இ.பி.பி. கற்களை நீச்சல் குளங்கள், தண்ணீர்த் தொட்டிகள், தீம் பார்க்குகள், கழிவுநீர் வாய்க்கால்கள், தொழிற்சாலை கழிவுநீர்ப் பகுதிகள் போன்றவற்றிலும் பயன்படுத்தலாம். கூவம் போன்ற சாக்கடை சேரும் நீர் நிலைகளிலும் பயன்படுத்தலாம்" என்று விவரமாக எடுத்துச் சொன்னார் பொது மேலாளர் எஸ்.வி. ராயன்.

இயற்கைத் தொழில்நுட்பத்துடன், சுற்றுச் சூழலுக்கு மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கும் இ.பி.பி. உயிரிக் கல்லை இந்தியாவில் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கும் அரியாகே நிறுவன நிர்வாக இயக்குநர் சதக் அஹமத் ஷாவிடம் பேசினோம்.

தொழில் நுட்பம்



"நம் நாட்டில் நிலவும் கடுமையான தண்ணீர்ப் பஞ்சத்துக்கு, நல்லதொரு தீர்வு காண எனது தந்தை எம்.எஸ்.ஹமீதும் நானும் மிகத் தீவிரமாக முனைந்தோம். கழிவுநீரைச் சுத்தப்படுத்தி, மறு சுழற்சி முறையில் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த நினைத்தோம். இதற்காகவே, பல ஆண்டுகள் ஜப்பானில் தங்கி, இந்தத் தொழில்நுட்பத்தைக் கற்று வந்திருக்கிறோம்.

இ.பி.பி. கற்கள் மூலம் சுத்தப்படுத்தப்படும் கழிவுநீர், குடிப்பதற்குப் பயன்படாது. மற்றபடி, துணி துவைக்க, குளிக்க, தோட்ட வேலை என மற்ற காரியங்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் இந்த நீரை 100 டிகிரி சென்டிகிரேட் வெப்பத்தில் கொதிக்க வைத்து குடிநீராகப் பயன்படுத்த, அடுத்த கட்ட பரிசோதனை நடந்து கொண்டிருக்கிறது" என்றார்.

"முப்பது லிட்டர் நீர் கொள்ளளவு கொண்ட ஒரு மீன் தொட்டியை எடுத்துக் கொண்டால், மாதத்துக்கு இரண்டு முறை தண்ணீர் மாற்ற வேண்டும். அப்படிப் பார்த்தால், வருடத்துக்கு சுமார் 720 லிட்டர் தண்ணீரைச் செலவிட வேண்டும். ஆனால் ஒரே ஒரு இ.பி.பி. கல்லை, அந்த மீன் தொட்டியில் போட்டு விட்டால், மூன்று வருடங்களுக்குத் தண்ணீரை மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.

"இப்படி ஒரு மீன் தொட்டிக்கே இவ்வளவு நீரைச் சேமிக்க முடிகிறது என்றால், நாடு முழுவதும் உள்ள கழிவுநீர் சுத்தமானால், எவ்வளவு நீரைச் சேமிக்க முடியும் என்று கணக்குப் போட்டால், நமது தண்ணீர்ப் பஞ்சம் தீர்ந்து விடும் எனத் தோன்றுகிறது அல்லவா?"

என்கிறார் குழுமத் தலைவர் திரு. ஹமீத்.

டெல்லியில் மத்திய சுற்றுச்சூழல் அமைச்சகத்தில் செயல்படும் மத்திய மாசுக்கட்டுப்பாடு வாரியம், இந்தக் கற்களை ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதனை



• நஸீமா பீவி



• சதக் அகமத்ஷா

செய்திருக்கிறார்கள். 'அரியாகே' கற்களின் செயல்பாடு குறித்து மிகவும் திருப்திகரமாக இருக்கவே, டெல்லியில் உள்ள பிரதான கழிவுநீர் கால்வாயில் மயூர் விஹார் ஃபேஸ் I பைலட் ப்ராஜெக்ட்டுக்கு ஒப்புதல் அளித்திருக்கிறார்கள். இந்தத் திட்டம் வெற்றி பெறும் பட்சத்தில், யமுனா நதி சுத்திகரிப்புத் திட்டம் (யமுனா ஆக்ஷன் பிளான்) வெற்றிபெறும் வாய்ப்பிருக்கிறது.



'அரியாகே' என்பதற்கு ஜப்பான் மொழியில் 'விடியல்' என்று அர்த்தமாம். தண்ணீர்ப் பிரச்னைக்கும் விடியல் பிறக்கும் போலிருக்கிறதே!

- மலர்





கடவுள் காட்டிய வழி!

இரட்டை நாடி தேகம். களையான முகம். பெரிய பொட்டு. அசப்பில், பக்கத்துத் தெரு மாமி மாதிரிதான் தெரிகிறார் கோமதி அம்மாள். ஆனால் கோவை, பொன்னையராஜபுர வாசிகளுக்கோ அவர் சுடலை தேவதை!

உற்ற உறவினர் இறந்தாலே, சவத்தின் பின்னால் வீட்டு வாசல் வரை மட்டுமே போக அனுமதியுள்ள பிராமண சமூகத்தில், சுடுகாடு வரை சென்று, எரியூட்டி, ஈமக்கிரியைகள் அனைத்தும் செய்து தருகிறார் கோமதி அம்மாள்.

"எனக்கு பதினாறு வயசுல கல்யாணமாச்சு. என் மகள், மூணு மாசக் குழந்தையா இருந்தப்போ, என் புருஷன், என்னை நிர்க்கதியா விட்டுட்டு ஓடிப் போயிட்டாரு. தற்கொலை செய்ய முடிவு பண்ணி, மூட்டைப்பூச்சி மருந்தை வாங்கி வைச்சேன். அப்ப, என் குழந்தை தவழ்ந்து வந்து, காலைக் கட்டிக்கிட்டே அழுதா. கல்லா இறுகிக் கிடந்த மனசு, அப்படியே கரைஞ்சுடுச்சு. தப்பே செய்யாத நாம்ப ஏன் சாவணும்? இந்தக் குழந்தைக்காகவாவது வாழ்ந்து காட்டணும்'னு ஒரு வைராக்யம் வந்துடுச்சு.

"வீட்டு வேலை, ஆயா வேலைன்னு ஏதேதோ செஞ்சு பார்த்தேன். அரை வயிறுக் கஞ்சி குடிக்கவே ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டோம். அப்பத்தான், குப்பு வாத்தியார்னு ஒரு புரோகிதர், சாவு வீட்டுல சமைக்கிறதுக்காகக் கூட்டிக்கிட்டுப் போனார். என்னோட சுறுசுறுப்பு அவருக்கு ரொம்பப் பிடிச்சுப் போச்சு. அப்படியே மத்த சடங்குகளிலும் உதவ ஆரம்பிச்சேன். அப்ப ஆரம்பிச்சதுதான். இதுவரை ஆயிரக்கணக்கான ஈமக்கிரியைகளை நடத்திட்டேன். தினமும் சாவு, அழுகைன்னு பார்த்துப் பார்த்து, எங்க நெருங்கிய உறவுக்காரங்க செத்தாலே, ஏனோ கண்ணுல தண்ணி வர மாட்டேங்குது" என்கிறார் கோமதி அம்மாள்.

கோமதி அம்மாளின் மகள் சுற்பகமும், இதே தொழிலைத்தான் செய்கிறார்.

"என் பொண்ணுக்கும், சின்ன வயசுலயே கல்யாணமாகி விவாகரத்து ஆயிடுச்சு. அவளோட இரண்டு பிள்ளைகளையும் நான்தான் வளர்த்தேன். பேத்திக்குக் கல்யாணம் ஆயிடுச்சு. பேரன் படிக்கிறான். ஒருகாலத்துல சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்பட்ட நாங்க, இப்ப ஒவ்வொரு அமாவாசைக்கும், ஐம்பது பேருக்கு அன்னதானம் செய்யறோம். திருடலை, பொய் சொல்லலை! எங்க பிழைப்புக்குக் கடவுளா காட்டிய வழி இது!" என்னும் கோமதி அம்மாள் அனாதைப் பிணங்களை, எந்தக் கட்டணமும் இன்றி எரியூட்டுகிறார்.

- ரேவதி பாலு, கோவை.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.

கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்

அவன் மறக்காமல் அதன் இயக்கங்கள் முழுவதையும் நிறுத்தி விட்டு தோள்பையில் போட்டான். பத்து இன்ச் நீளம் நான்கு இன்ச் அகலத்தில் ஒரு சின்னஞ் சிறிய மைனாவைப் போல அது இருந்தது. அவன் குரலை, அவனுடைய உயிரினும் மேலான இரண்டு பிள்ளைகளின் குரல்களை - சோகம், வருத்தம், மகிழ்ச்சி, வாழ்த்து, கேலி என எத்தனை வகை குரல்கள் - மாமனாரின் குரலைப் பேசிய மைனா.

அதை அவனுக்கு ஒரு பண்டிகை தினத்தன்று பரிசாகக் கொடுத்தான். அதன் செயல்பாடுகள் எதுவும் தெரியாத அவனுக்கு, அவன் பிள்ளைகள்தாம் அதை எப்படி இயக்க வேண்டும் என சொல்லிக் கொடுத்தனர். பிள்ளைகள் வெளியில் சென்று அதன் மூலம் வீட்டில் உள்ள தொலைபேசியில் அழைத்து கைகொட்டிச் சிரித்தார்கள். சிறு வயதில் தன் வயதொத்த சிறுமிகளுடன் விளையாடிய தீப்பெட்டி தொலைபேசி நினைவு வந்தது. அதை அவன் தன் பிள்ளைகளிடம் பகிர்ந்துகொண்ட பொழுது மூத்தவன், "தீப்பெட்டி ஃபோனுக்கு நீளம் சின்னதும்மா" என்ற பொழுது வலித்தது.

மூத்த மகன் சொன்னதில் அர்த்தம் இருந்தது. அவனை அவர்களிடமிருந்து பிரித்து எழுநூறு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் முற்றிலும் வேற்று மண்ணில், வேற்றுச் சூழலில் பதவி உயர்வில் மாற்றினார்கள். அவனது மாற்றல் இல்லாத பணி நியமனங்கள், அவனது வயதான தகப்பனார் மற்றும் நல்ல சூழலில் பிள்ளைகளின் கல்வி என அவன் பெரிய பட்டியலை விவரித்தான். பிள்ளைகளைப் பிரிய நேர்ந்த முதல் நாள் இரவு அவன் ஒருவருக்கும் தெரியாமல் இரவில் நெடுநேரம் அழுதான்.

நெடும் பயணமாக அவன் இரயிலில் பயணித்துக் கொண்டிருந்த பொழுது அவனுக்கு மிகவும் பிடித்த யேசுதாசின் 'செந்தாழம் பூவில்' பாடலின் இசை இனிய நாதமாக அவன் தோள்பையிலிருந்து எழுந்தது. அவன் பதறிப் போய் விட்டான். பேசுவதற்கு இந்த பட்டனை அழுத்து, அழைப்பதற்கு இந்த பட்டனை அழுத்து, விரைவு மின்செய்தி அனுப்ப இந்த இந்த பட்டன்களை அழுத்து என, பிள்ளைகள் படித்துப் படித்துச் சொல்லியிருந்தாலும் முதன் முறையாக இயக்க நேர்ந்தபொழுது தடுமாறிப் போய் விட்டான். காதில்

மாதவி



வைத்துக் கொண்டதும் மூத்த மகன் கேட்டான், "அம்மா! நீ எவ்வளவு தொலைவு தள்ளிப் போயிட்டிருக்க?" அந்தக் கேள்வியின் வேதனைத்தாக்கம் ஒரு வாரம் வரை நீடித்தது. அதற்குள் அவளுக்கும் அதன் இயக்கங்கள் முழுவதும் பழகி வந்து விட்டது.

தாழம்பூ தோழி!

புது அலுவலகமும், அதன் கால நேரமற்ற வேலைப் பளுவும், அவள் தங்கியிருந்த பணி மகளிர் விடுதியின் பெண்கள் கூட்டமும், தனிமைச் சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுக்க நேராத ஓர் இரவில் அதனை இயக்கி தன் மகன்களுடன் பேசும்பொழுது "நான் தனியா இருக்கற நேரத்துல மட்டும் இது மூலமா என்னைக் கூப்பிட்டுறாதீங்கடா. எனக்குத் தாங்கற சக்தி இல்லை" எனக் கூறினாள்.



அவள் அதனை முற்றிலும் அவள் குடும்பத்துடன் இணைக்கும் குரலாகவே கருதியிருந்தாள். அவளுடைய தங்கையின் சின்னஞ்சிறு சிசுவின் குரல், ஒரு ஸ்வதந்திர தன்மை கொண்ட அவளது பெற்றோர் மற்றும் உறவினர்களின் குரல்கள்; அவளால் கலந்துகொள்ள இயலாக் குடும்ப விழாக்களில் - சித்தி நான் பெரிய பெண்ணாயிட்டேன்; ரமா! இன்னிக்கு சரவணனுக்கு மொத பொறந்த நாள்- பல்வேறு உறவினர்களின் கேட்கும் குரலாய் அது மாறும். ''விஜயாகிட்ட பேசறியா?" "பெரிய அத்தையிடம்

கொடுக்கிறேன்'' "வாக! ஓடியா ரமா பெரியம்மா பேசுது" என அது எளிய முறையில் விரைவாக கைமாறிக் கொண்டிருப்பதை அவளால் இங்கிருந்தபடியே உணர முடியும். உணர மட்டும் முடியும்.

அவன் மட்டும் அவளுடன் தொடர்பு கொள்ளும்பொழுது அவனது அலுவலகத் தொலைபேசியிலிருந்து அலுவலக நேரத்தில்தான் தொடர்பு கொள்வான். அலுவலகத்தில் உற்றவர் குரலை உற்சாகமாக வரவேற்க முடியாது என அவள் சிரித்துக்கொண்டே தனது கோரிக்கையை வைத்த பொழுதும் அவனது கருமித்தனமே ஜெயித்தது. அவன் குரலை அலுவலக நேரங்களில் மட்டும் அது ஒலித்தது.

"உங்களுக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபர் கெடைக்கிற ஊராச் சொல்லுங்க. அங்க நானும் மாத்திக்கிட்டு வந்துடறேன்'' என்ற அவளது வேண்டுகோளை அவன் நிராகரித்த பொழுதுதான், அவன் சொந்த ஊரை விட்டு ஏன் சொந்தத் தெருவை விட்டே அசைய மறுக்கிறான் என்பது புரிந்தது. அசைவதும், பிரிவதும், அலைவதும் தன் போன்ற பெண்களுக்கு என்றாகி விட்டது. கார்ப்பரேட் கொடுமைகளில் பெண்களுக்கு எதிராக மௌனமாக, நியாயங்களுடன், வெளியில் தெரியாமல் கட்டவிழ்க்கப்படும் அநீதிகளில் இதுவும் ஒன்று எனத் தெரிந்தது அவளைப் போன்ற ஆண்கள் ஏராளமான பேர்கள் ஒரே ஊரில், ஒரே தெருவில், ஒரே வீட்டிலிருந்து நகர மாட்டாமல் இருப்பது புரிந்தது. பிறந்த மண் வெறி ஆண்கள் தொடர்புடைய விஷயம் என்பது புரிந்தது. புரிந்து என்ன? கடினமாக இருந்தாலும் அவளால் குரலாக விலகி இருக்கவே முடிந்தது. மீண்டும் தோள் பையிலிருந்து அதனை வெளியில் எடுத்துப் பரிவுடன் பார்த்தான்.

"**ம**றந்துடாதிங்க மேடம்" வழியனுப்ப அவளுடன் பணியாற்றிய ஏழெட்டு ஊழியர்கள் இரயில் நிலையம் வரை வந்திருந்தனர். அவர்கள் அனைவரிடமும் தன்னைத் தொடர்புகொள்ள அதன் இயக்க எண்ணைக் கொடுத்துவிட்டு வந்தாள். அலுவலகம் முழுவதையும் கூட்டித் துடைக்கும் கங்கம்மா கிழவிதான்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கட்லெட் **கடைசி தேதி : 20.5.2006**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சென்ற மாதம் நான் பல திருமணங்களுக்குச் சென்றேன். எல்லா திருமணத்திலும் டீன் ஏஜ், மிடில் ஏஜ் பெண்கள் தலைவிரித்த ஹேர்ஸ்டைலுடன் காணப்பட்டனர். 'சுப நிகழ்ச்சியான திருமணத்துக்கு தலைவிரிகோலத்துடன் வருவது சரியில்லை' என என் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த எழுபத்தெட்டு வயது பெண்மணி கூறி வருத்தப்பட்டார். அவர்களிடமும் நேரிடையாகவே கூறினார். அவர்கள் பொருட்படுத்தவில்லை. வீட்டில் மரணம் ஏற்பட்டால்தான் பெண்கள், தலைவிரிகோலமாய் இருக்க வேண்டும் என்றார். எனக்கும் அவரது கருத்து சரி என்றே பட்டது.

- எஸ். சிவசுப்ரமணியன், திருமயிலை.



'ஓ'வென்று அழுது விட்டாள். "என் மகளைப் போல் இருந்தாய் பெண்ணே" என்ற அவனது ஆற்றாமையை மாற்றி ஒரு துண்டுச் சீட்டில் அதன் இயக்க எண்ணை எழுதி "உன் பிள்ளையை விட்டு என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளச் சொல். என்னுடன் நீ எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்" என்றபடி இரயிலில் ஏறினாள்.

அந்தச் சின்னஞ்சிறு மைனாவுக்கும், அவளுடைய குடும்பத்துக்குமான இடைவெளி குறுகியபடியே வந்தது. அவள் கடந்து செல்லும் ஊர்களை நீலத் திரையில் அது ஒளிர்ந்து கொண்டே வந்தது. இந்த முறை 'செந்தாழம்பூ' பாடல் இசை ஒலித்ததும் அவள் அதனைத் தடுமாறாமல் காதருகில் கொண்டு சென்றதும் இளைய மகன், "அம்மா! நீ எவ்வளவு தூரம் கிட்ட வந்திட்டிருக்க?" என்றான். புறச்சூழலை மறந்து அவள் வாய்விட்டுச் சிரித்தாள்.

மறுநாள் காலையில் ப்ளாட்பாரத்திலிருந்து அவளே அத்தனை பெரிய பெட்டிகள் இரண்டையும் தூக்கிக் கொண்டு உயரமான இரும்புப் பாலத்தின் வழியாக வெளிவாசலை அடைந்த பொழுது எதிர்பார்த்தபடியே அவன் மட்டும் வெளியில் காத்துக் கொண்டிருந்தான். நடைபாதை பயணச் சீட்டின் செலவு மிச்சம். ஒரு மிகைப்படுத்தப்பட்ட சினிமா நாயகனைப் போல, வேண்டாம் ஒரு சாதாரண மனிதனைப் போலவாவது தனது வருகையை அவன் வரவேற்றிருக்கலாம் என அவனுடன் காரில் பயணித்த பொழுது தோன்றியது.

காரில் சென்று கொண்டிருந்த பொழுது மீண்டும் செந்தாழம் பூவின் இசையொலி. தோள் பையிலிருந்து வெளியில் எடுத்த அதனைப் பறித்து காதில் வைத்துக் கொண்டான். "யாரோ கங்கம்மாவாம்" என அவளிடம் அதை நீட்டினான். "ஆமா கங்கம்மா! பத்திரமா வந்து சேர்ந்துட்டேன். அதுவா? அவரு என் வீட்டுக்காரரு" என்றாள். அதன் இயக்கத்தை நிறுத்தியதும் மீண்டும் அவளிடமிருந்து பிடுங்காத குறையாக வாங்கி அவனுடைய சட்டைப் பையில் போட்டுக் கொண்டான்.

"வீட்டுல லான்ட்லைன் டெலிஃபோன் இருக்கு. அப்புறம் அனாவசியமா எதுக்கு மொபைல் ஃபோன்? நானே வெச்சுக்கிறேன் இதை இனிமேல்" என்றான்.

அவளுக்குத் தெரியும் அது நிஜமான காரணமில்லை என்று.

'செந்தாழம்பூவில்' என ரிங்டோன் அவன் சட்டைப்பையிலிருந்து ஒலித்தது. இதற்கு முன்னர் அவளுக்கு அந்த ரிங் டோனைக் கேட்டதும் எழும் பரபரப்பு, பரவசம் இப்பொழுது எழவில்லை. அவன் செல்ஃபோனை காதருகில் கொண்டு சென்று "ஹலோ" என்றான். ●



இதுவரை சாப்பிடாத பொரியல்!

'முட்டைக்கோஸ் பொரியல் செய்யலாம்' என்று கோஸை நறுக்கினேன். பக்கத்தில் நாத்தனார் இருந்தாள்.

"பொரியலை நான் செய்யறேன். இப்படி ஒரு பொரியலை சாப்பிட்டதே இல்லைன்னு சொல்லீங்க" என்று சொல்லி நறுக்கிய கோஸை வாங்கிக் கொண்டு சமையலறையில் நுழைந்தாள். "யாரும் சமையலறையில் நுழையக் கூடாது" என்ற உத்தரவு வேறு!

தாளித்து, அடுப்பில் கோஸைப் போட்டாள். அந்த நேரம் பார்த்தா மொபைல் ஃபோன் அழைக்க வேண்டும்? வெளிநாட்டிலிருந்து அழைப்பு. சிக்னல் சரியாக இல்லை என்று வெளியில் சென்று பேச ஆரம்பித்தாள். இது தெரியாத நான், குளிக்கச் சென்று விட்டேன். வெளியே வந்து பார்த்தால், வீடு முழுக்க புகை. பொரியல் தீய்ந்து கருகி... என்னவென்று சொல்ல? மேலாக இருந்த பொரியலை வேறு பாத்திரத்துக்கு மாற்றி, தீய்ந்த வாணலியை மூடி, சமையல் மேடைக்கு அடியில் தள்ளினோம்.

சாப்பிட வந்த என் கணவர், "இது என்ன முட்டைக்கோஸ் பொரியலா, சிப்ஸா? இப்படி ஒரு பொரியலை நான் சாப்பிட்டதே இல்லையே" என்று என்னை முறைத்துக் கொண்டே சாப்பிட்டார். பையனும், பெண்ணும் வயிற்றுவலி என்று சொல்லி, சாப்பாட்டு மேஜைக்கே வர மறுத்தனர். நானும், நாத்தனாரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டு வழித்தோம்!

பின்குறிப்பு : கொஞ்சமாக எண்ணெய் ஊற்றி, பச்சை மிளகாய் தாளித்து, ஒரு கரண்டி பால் தெளிக்கவும். சின்னக் கிண்ணத்தில் தண்ணீர் எடுத்து, வாணலியில் கோஸ் பொரியலுக்கு நடுவே வைத்து, தட்டால் மூடி அடுப்பை மெலிதாக எரிய விட வேண்டும். கிண்ணத்தில் இருக்கும் நீர் கொதித்து, ஆவி வருமல்லவா? அந்தச் சூட்டிலேயே, கோஸ் வெந்து விடும். அவ்வப்போது கிளறிக் கொடுக்க மறக்க வேண்டாம். நல்ல நிறத்துடன், பொரியல் மிக ருசியாக இருக்கும். ஆனால் அன்றைக்கு செல்ஃபோன் வில்லனாக வந்து பொரியலைத் தீய்த்து விட்டது.

- ர. கிருஷ்ணவேணி,
வடபழனி.

மூவர்ண லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

க்ரீம் ஆப்பிள் - 1, கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
பன்னீர் திராட்சை - 50 கிராம், சர்க்கரை - 3 ஸ்பூன்,
உப்பு - 2 சிட்டிகை, தண்ணீர் - 1½ கப்.

செய்முறை :

சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு கரண்டி நீர் விட்டு திராட்சைப் பழங்களை வேகவிடவும். வெந்ததும் அடுப்பில் இருந்து இறக்கி ஆறவிடவும். ஆறியதும் வடிகட்டியில் வடிகட்டி விதைகளை நீக்கவும். ஆப்பிளை நன்கு கழுவி விதைகளை நீக்கி, துண்டுகளாக்கி ஆப்பிளை மிக்ஸியில் போட்டு ஜூஸை எடுக்கவும். திராட்சைப் பழங்களையும்; அதன் பாகுடன் சிறிது நீர் விட்டு மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். பிறகு, திராட்சைப் பழக் கலவை, ஆப்பிள் ஜூஸ் தயிருடன் மிக்ஸியில் போட்டு எல்லாம் நன்கு கலக்கும்வரை விட்டு விட்டுக் கலக்கவும். பிறகு உப்பு, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து தேவைப்பட்டால் நீர் ஊற்றி நுரைபோல வரும்போது தம்ளர்களில் ஊற்றிப் பருகவும். சத்தான, சுவையான மூவர்ண லஸ்ஸி தயார்!

அன்னாசிப்பழ கீர்

தேவையான பொருள்கள் :

பெரிய இனிப்பான அன்னாசிப் பழம் - 1,
பால் - 2 ஆழாக்கு,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
பாதாம் - 5, பிஸ்தா - 5, முந்திரி - 5,
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.



ஜில் ஜில் பானங்கள்!

செய்முறை:

அன்னாசிப் பழத்தை தோல் நீக்கி துண்டுகளாக்கி கவைத்துக் கொள்ளவும். பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி ன்றையும் ஊறவைத்து தோல் நீக்கி நைஸாக அரைத்துக் காள்ளவும். வேகவைத்த அன்னாசிப் பழத் துண்டு ளையும் அதில் போட்டு அரைத்து, சர்க்கரை சேர்த்து டுப்பில் சிம்மில் வைத்து இரண்டு கொதி வந்ததும் றக்கவும். பிறகு அடுப்பில் பாலைக் காய்ச்சி றக்கியதும் குங்குமப்பூவை அதில் போட்டு, இறக்கி வத்த அன்னாசிப் பழக்கலவையில் அதனை ஊற்றி ாகு கலக்கவும். இதனை ஆறவைத்து ஐஸ் கட்டிகள் ாட்டுப் பருகவும். ப்ரிஜ்ஜில் 1 மணி ரம் வைத்திருந்தும் பருகலாம்



மசாலா மோர்

தேவையான பொருள்கள் :

மோர் திக்கானது - 1 லிட்டர்,
வெள்ளரித் துருவல் - 1 கப்,
கேரட் துருவல் - 1 கப்,
கொத்துமல்லித் தழை - ¼ கப்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு,
பெருங்காயம் - 2 சிட்டிகை,
இஞ்சி நசுக்கியது - 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய் - 1.

செய்முறை :

மோர் தவிர அனைத்தையும் மிக்ஸியில் ரைத்து வடிகட்டி, இறுதியில் மோரை ற்றி ஒரு சுற்றுச் சுற்றி அனைத்தும் ஒன்றா க் கலந்ததும் ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் ருகவும்.

- எஸ். நிரஞ்சனி, போரூர்.

முருங்கைக் கீரை கஞ்சி

ஒரு கப் பச்சிரிசி நொய் புழுங்கல் அரிசியும் சேர்க்கலாம் ஒரு ப், பச்சைப் பயறு (முழுப் பயறு) ரு கப், முருங்கைக்கீரை, ஒரு ண்டு சுக்கு, ¼ கப் தேங் ாய்த் துருவல்.

• படம் : ஸ்ரீஹரி



உடைத்த தேங்காய்களை, உடனடியாகப் பயன்படுத்த முடியாத சூழ்நிலை! அப்படியே வைத்தால் அழுகிப் போய்விடும். என்ன செய்ய? இதோ ஓர் எளிய முறை :

தேங்காயை சிறு சில்லுகளாக்கி, குளிர்ந்த நீரில் போட்டு மூடி வைக்கவும். மறுநாள் தேவையான தேங்காய்ச் சில்லுகளை எடுத்துப் பயன்படுத்திவிட்டு, மிச்சமுள்ள தேங்காய்ச் சில்லுகளின் மீதுள்ள பழைய நீரை கொட்டி விட்டு குளிர்ந்த நீரை புதிதாக ஊற்றவும். ஃப்ரிட்ஜ் இல்லாத வீடுகளில் இதைப் பயன்படுத்தலாமே!

- வெ. மைதிலி, உதகமண்டலம்.

செய்முறை :

எட்டு கப் அளவு தண்ணீர் வைத்து அரிசியை (நொய்யை) வேகவைக்கவும். இத்துடன் பச்சைப் பயறையும் சேர்த்து வேகவிடவும். பச்சைப் பயறை அரைமணி முன்னதாக ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். இவை இரண்டும் நன்கு வெந்தபின் முருங்கைக் கீரையைச் சேர்த்து சுக்கையும் பொடியாக்கி சேர்க்கவும். கடைசியாக தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்க்கவும். நொய்யும், பயிறும் நன்கு பூக்கும் அளவுக்கு வேகவைத்து தேவையான தண்ணீரும் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு இறக்கிக் கொள்ளவும். இதை வாரத்தில் ஒருநாள் அனைவரும் சாப்பிடலாம். இரும்புச்சத்து நிறைந்த முருங்கை, புரதச்சத்து நிறைந்த பயிறு, வாயுவைக் கண்டிக்கும் சுக்கு என அனைத்துச் சத்துகளும் சேர்ந்த இந்தக் கஞ்சி முக்கியமாக கர்ப்பிணிகளுக்கு மிகவும் உகந்தது.

- கு. மாலதி குசேலன்,
சென்னை - 78.

தண்ணிச் சாறு

இதை முருங்கைக் கீரை (அ) அகத்திக் கீரையில் மட்டுமே செய்வர். அரிசியை மேலோட்டமாகக் களைந்து முதல் நீரை

இறுத்து விட்டு, பிறகு மறுபடியும் ந
அழுத்திக் களைந்து எடுக்கப்பட்ட நீ
அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் வை
இரண்டு டீஸ்பூன் ஜீரகத்தைப் போ
டுக் கொதி வந்ததும் அரிந்த வெங்
யம் ஒரு கப் (சிறிய வெங்காயம

இருந்தால் ருசியும் வாசனையும் அதி
ஆய்ந்த முருங்கைக் கீரை 2 (அ) 3
போட்டுத் தேவையான உப்பும் போட்
கொதிக்க விடவும். கீரை வெந்த
இறக்க வேண்டும். தேவையானவர்க
டீஸ்பூன் தேங்காயும் அரை தம்
பாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
ரசம் போன்று நீர்க்க இருக்கும் இ
(கீரை) பரவலாக இருக்கும். அகத்திக்கீ
என்றால் ஒன்றிரண்டாகக் கிள்ளிப் போ
வேண்டும். இதை அப்படியேயும் குடி
லாம். சாதத்திலும் ரசம் போன்று ஊற்
பிசைந்து ஒரு அடி அடிக்கலாம்.
உடலுக்கும் நல்லது.

- பி. தமிழ்ம
காரைட



மெல்லிழைகளால்
பின்னிய ஆடைகள்.!
கல்யாண் சாரீஸின்
உள்ளம் மயங்கும்
புத்தாடைகள்..!
கல்யாண்
சாரீஸ்
— பட்டின் தலைநகரம் —
100 அடி ரோடு, கோவை. போன் : 2529993

ஆணிவேரை ஆராயலாமா?



பிறந்த குழந்தையைப் பார்த்து, ''ஐய்யோ, இந்தக் குட்டியோட விரல்கள் பாரேன். எவ்வளவு நீள நீளமா இருக்கு. அப்படியே அம்மா மாதிரி அழகு" என்று சொல்லி மகிழ்கிறோம். "அவலக் குணத்துக்கு அப்படியே அத்தையைக் கொண்டு பிறந்து என் பிராணனை எடுக்கிறது பார்" என்று ஒப்பிட்டுப் பேசுவதும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தவறாமல் நடப்பதுதான்.

இதெல்லாம் வெளியில் தெரியும் ஒற்றுமைகள். ஆனால் வெளியே தெரியாத ஜீன்ஸ் பிரச்னைகளை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?

பரம்பரைச் சொத்துகள் பற்றி அறிய நாம் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமோ அதைவிட பாரம்பர்ய நோய்க்கு அதிகம் தரவேண்டும்.

சில சமயங்களில் நோய்கள் குணமடைய தாமதம் ஆகும் போது டாக்டர் நம்மிடம் கேட்பதுண்டு - "உங்க குடும்பத்திலே வேறு யாருக்காவது இதுபோன்ற



பிரச்னை இருந்தி(கிறதா?" என்று. அந் சமயங்களில் ந கொடுக்கும் தகவல் மருத்து வருக்கு நிச்ச உதவியாக இருக்கும்.

இருதய சம்பந்தம உபாதைகள், இர அழுத்தம், நீரிழி ஒவ்வாமை, சிறுநீ நோய், ஆஸ்துமா, க நோய், மனநோ பிறவிக் குறைபாடுகள் போன்றவை பர பரையாகத் தாக்கக்கூடியவை.

உறவினர் வீடுகளில் நடக்கும் சு நிகழ்ச்சிகளிலோ அல்லது விசேஷ களிலோ உறவினர்களைச் சந்திக்கு போது ஒவ்வொரு குடும்பத்தின் அங்க தினர்களின் உடல்நல விஷயங்கை பரஸ்பரம் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டு

என் சிநேகிதி ஒருத்தியை, பள்ளி படிப்பு முடிந்த கையோடு கல்யாண செய்து கொடுத்து விட்டனர். அழகாக ஒரு பெண் குழந்தைக்கும் தாயானாள் தன் கணவர் அடிக்கடி சோர்ந்து போவ தைப் பார்த்து, டாக்டரிடம் போகலா என்று அவள் நச்சரித்துக் கொண்டே இருந்தாள். அவரும் தட்டிக் கழித்து கொண்டே வந்தார். திடீரென்று ஒருநா உடல் வியர்த்து, சாய்ந்து விட்டா மாரடைப்பு!

தன் இருபத்தியெட்டாவது வய லேயே கணவனை இழந்தாள் அவள் பிறகுதான் தெரியவந்தது, அந்தக் குடு பத்தில் பலருக்கும் இதயப் பிரச்னைக உண்டு என்பது. இது முன்பே தெரிந்திரு தால் ஓரளவு சமாளித்திருக்கலாம அல்லவா?

எனவே, ஆரம்பிக்கலாமா நமத ஆணிவேர்களை ஆராய?

- பாகீரதி ராமஸ்வாமி, பெங்களூர்

எங்கே வேர்க்கடலை?



அன்று சித்ரா பௌர்ணமி. வீட்ல் கலவன்னம் ஏற்பாடு. என் மாமியார், வறுத்த வேர்க்கடலையை என்டம் கொடுத்து உரிக்கச் சொன்ார். என் காதில் உரித்துச் சாப்பிடு ன்று விழுந்து விட்டது. சாப்பிட நரமாகுமென்று கொறிக்கச் சால்லியிருக்கிறார்கள் போலிருக்றது என்று நினைத்துக் கொண்டு ரித்துச் சாப்பிட்டு விட்டேன்! ற்று நேரம் கழித்து வந்த என் ாமியார், "எங்கே வேர்க்கடலை? ளியோதரைக்குப் போடணும்" ன்றார்.

"ஐயோ, நீங்க சாப்பிடத்தான் காடுத்தீர்களென்று நினைத்துச் சாப்ட்டு விட்டேனே" என்று அலறினேன். ற்றியிருந்தவர்களெல்லாம் நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரிக்க, ன் மாமியாரோ, "சாப்பிடும் வஸ்துதானே, சாப்பிட்டால் என்ன? மறுபடியும் ரித்துக் கொண்டால் போயிற்று" என்று வாஞ்சையுடன் சொன்னார். அவர் காலாகி பல வருடங்களாகி விட்டன. இருந்தாலும், இப்போது அந்த நிகழ்ச்சியை னைத்தாலும் அவருடைய அன்பு, என் கண்களைக் குளமாக்கி விடுகிறது.

- லலிதா கணேசன், துரைப்பாக்கம்.

படிப்பு...நடிப்பு...

"ஒருமுறை நானும், அம்மாவும் சென்னைக்கு வருவதற்காக பஸ்ஸுல உட்கார்ந்துட்டு இருந்தோம். இரண்டு ஆண்கள் எங்க பக்கத்துல உட்கார வந்தாங்க. நான் கண்டக்டர்கிட்ட புகார் செஞ்சேன். அவர், 'நீ என்ன மினிஸ்டர் பொண்ணா?'ன்னு கேவலமா பேச ஆரம்பிச்சாரு. பஸ்ஸுல யாரும் எங்களுக்கு ஆதரவா குரல் கொடுக்கலை. பெண்கள்னா அவ்வளவு இளப்பமானு எனக்குத் தீராத கோபம். என் செல் போன்ல எப்பவும் அவசர உதவிகளுக்கான எல்லா எண்களும் இருக்கும். உடனே டிப்போ மேனேஜர்கிட்டே பேசினேன். அடுத்த செக்போஸ் கரெக்டா வந்து நின்னாரு. ஆன் தி ஸ்பாட் ஆக்ஷ எடுத்தாரு. பயணியைக் காப்பாற்றாத குற்றத்துக்க கண்டக்டர், ஒரு வாரம் சஸ்பெண்ட். டிப்போ மேனேஜ அன்னைக்கு உதவிக்கு வராம இருந்திருந்தாலும் நா அடங்கிப் போயிருக்க மா டேன். மேலதிகாரிகிட்ட புக செஞ்சிருப்பேன். தப்பு செ வங்களுக்கே பயம் இல்லா போது நாம மட்டும் ஏங்க பய படணும்?"



• 'இதுதான் காதல் என்பதா' - ஆல்பத்தில்....

• ராஷ்மி - சதீஷ்குமார்

தீப்பொறி வேகத்தில் பே கிறார் ராஷ்மி காஷ்மீரா. ரி தனைக்கும் இவரொன்று கராத்தேவில் கறுப்புப் பட்ட வாங்கியவரோ மகளிர் கா லரோ கிடையாது. மனவிய மருத்துவர், மீடியா சயின் துறைத் தலைவர், பாப் பாட இசையமைப்பாளர், இயக்குந என பல அடையாளங்க கொண்ட ஆச்சர்யமான இள பெண். பை நிறைய சாதனை சான்றிதழ்களும் மனம் நிறை உற்சாகமும் உள்ளவர். இ பொழுது 'லிம்கா ரெக்கார்ட் ஆஃப் புக்ஸ்'ஸில் இடம்பெறவிருக்கிறார். இவரது நம் முடியாத படிப்புத் தகுதிகளும் திறமைகளையும் பற் அவரே சொல்லிக் கேட்போமே...

"நான் கடலூரில் பிறந்தவள். அங்கே பள்ளி படிப்பு முடிச்சவுடனே சென்னை வந்துட்டேன் அப்ப கப்பல்ல வேலை பார்க்கிறார். அதனாலோ என்னவே 'கற்றது கையளவு; கல்லாதது கடலளவு'ங்கிற பழமொழ என் மனசுல ஆழமா பதிஞ்சுப் போச்சு. சென்னையி பி.சி.ஏ. படிச்சேன். கம்ப்யூட்டரோட விஸ்வரூப வளர்ச் என்னை அதன் பக்கமா திருப்பியது. அப்போ கடலூரி எம்.எஸ். (ஐ.டி.) ஆரம்பிக்கிறதா தகவல் வரவே, ஓடி போய் அதைப் படிச்சேன். எனக்கு மனநல மருத்துவ துல ரொம்ப ஆர்வம். ஆந்திராவிலுள்ள சித்தூர் எம்.எஸ்.சைக்கோதெரபி படிச்சேன். உடனே கொல்கத்தாவுல சைக்கோதெரபியில ஆராய்ச்சி பண்ண

பி.எச்.டி. முடிச்சேன்.

எனக்குக் கலைகள் மீது(ம்) ஆர்வம் அதிகம். இரண்டரை வயசிலிருந்து கர்நாடக சங்கீதம் கத்துக்கிறேன். பாட்டி தான் என் இசை குரு. அதோடு கிடார், கீ போர்டும் வாசிப்பேன். அதனால சினிமாவுல பாட ரொம்ப நாளா ஆசை. சில வருடங்களுக்கு முன்பு, பெரிய இசை அமைப்பாளர்கள் சிலரை சந்திச்சேன். அவங்க முன்னாடி, 'நான் டாக்டர் ராஷ்மி'ன்னு அறிமுகம் ஆகும் போதே எல்லாம் அடிபட்டுடும்.

'ஏம்மா இவ்வளவு படிச்சிருக்கீங்களே, எதுக்கு இங்கே வந்தீங்க?'ன்னு கேட்டே என் ஆர்வத்தைக் குறைச்சுடு வாங்க. ஒருவேளை என் மீது அவங்களுக்கு நம்பிக்கை யில்லையோன்னு யோசிச்சேன். பாடகியாக ஆசைப் படும் நாம ஏன் தனியா பாப் ஆல்பம் பண்ணி அது மூலமா திறமையை உலகுக்கு உணர்த்தக் கூடாதுன்னு யோசிச்சு, தமிழ் பாப் ஆல்பம் பண்ணத் தயாரானேன். தயாரிப்பாளர், பாடகி, இசை, பாடல் காட்சிக்கான கதை, திரைக்கதை, ஒளிப்பதிவு, எடிட்டிங்,



துடிப்பு...!

இயக்கம், நடிப்புன்னு ஒன்பது துறைகள்ல கால் பதிச்சேன். 'இது தான் காதல் என்பதா' என்னோட முதல் தமிழ் பாப் ஆல்பம். இதுல ஹீரோவா 'சதீஷ்குமார்' நடிச்சிருக்காரு. ரொம்பத் திறமையான, அழகான நடிகர். இவர் திருச்சியைச் சேர்ந்த பிரபல ஈ.என்.டி. டாக்டரும் கூட. 'நீ, நான், நிலா', 'அரண்' போன்ற படங்களில் நடிச்சுருக்காரு. விரைவில் சினிமாவில் ஜொலிக்கப் போகிறார். தனி ஆளா இப்படி ஒன்பது துறைகள்ல நான் ஈடுபட்டதால என்னோட பெயர் இப்போ 'லிம்கா ரெக்கார்ட்ஸ் ஆஃப் புக்ஸ்'ல இடம்பெறப் போகுது.



பச்சை மிளகாயை பிளாஸ்டிக் கவரில் போடுவதற்குப் பதில் காகிதத் தாளில் சுற்றி ஃப்ரிட்ஜுக்குள் வைத்தால் பதினைந்து நாள் வரை கூட அப்படியே புதுசாக இருக்கும்.

- ராஜம் கோபாலகிருஷ்ணன், சென்னை - 94.

என்ன ராஷ்மி பி.எச்.டி. முடிச்சதோட படிப்பை பரண்ல ஏத்திட்டியான்னு கேட்கறீங்களா, இல்லீங்க. நடுவுல எம்.எஃபில் மாஸ்கம்யூனிகேஷன் வேற முடிச்சேன். எனக்கு சினிமாவுல கால்பதிக்க ஆசையிருக்கிறதால டிப்ளமோ இன் டிஜிடல் ஃபிலிம்மேக்கிங் பண்ணினேன். அடுத்ததா டிஜிடல் டெக்னாலஜியை எப்படி முழுமையா சினிமாவுக்குப் பயன்படுத்தலாங்கிற ஆராய்ச்சியில இறங்கியிருக்கேன். கூடிய விரைவில இதுலயும் பி.எச்.டி. வாங்கிடுவேன். நானே இன்னைக்கும் மாணவியா இருந்தாலும் கடந்த ஐஞ்சு வருஷமா அண்ணா யுனிவர்சிட்டி உள்பட நிறைய கல்லூரிகள்ல ஐ.டி. மற்றும் மல்டி மீடியா விரிவுரையாளரா வேலை பார்த்திருக்கேன். இப்போ சென்னை அடையாரிலுள்ள பேட்ரிஷியன் காலேஜ்ல கம்யூனிகேஷன் பிரிவோட எச்.ஓ.டியா இருக்கேன். வெயிட்... வெயிட்... என் தேடலுக்கு இன்னமும் முற்றுப்புள்ளி வைக்கலை. அடுத்ததா சட்டம் படிக்கலாம்னு இருக்கேன். அப்படியே ஐ.ஏ.எஸ். மேலேயும் ஒரு கண் வைச்சிருக்கேன்.

"என்னால முடிஞ்ச அளவுக்கு பெண்களோட அறியாமையைப் போக்க முயற்சி செய்றேன். இலவச மனநல ஆலோசனைகள் வழங்குறேன். படிப்பாளியா நான் கட்டிக்காட்டப்படுவதை விட நல்ல இந்தியப் பிரஜையா வாழ்ந்தா அதுவே நான் பெற்ற வரம். நான் என்ன படிச்சாலும், எந்தத் துறையில சாதிக்க நினைச்சாலும், 'பெஸ்ட் ஆஃப் லக்' சொல்லி சந்தோஷமா அனுப்பி வைக்கிற அம்மாச்சி, அம்மா, அப்பாவுக்குத் தான் நன்றி சொல்லணும்" என்கிறார் ராஷ்மி.

- ச.ந. கண்ணன்

படம் : ஓம்

உடம்பு துடைக்கும் துண்டுகளின் இருபுறமும் ஓரம் தைத்து விட்டால் நூல் பிரிந்து வராது. பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும்.

- லதா கண்ணதாசன், சென்னை - 89.





ஒரே வாரத்தில் புத்திசாலி ஆகலாம்!

நீங்கள் அடிக்கடி ஃபோன் நம்பரை மறந்து விடுகிறீர்களா? சில நாள் முன்பு அறிமுகமான நபரின் முகம் கூட மறந்து விடுகிறதா? கணக்கைக் கூட்டும்போது குழப்பமா? வயசாகி விட்டது; எல்லாம் மறந்து போகிறது என்று புலம்பும் ரகமா நீங்கள்... ஸ்மார்ட் ஆகி விடலாம் ஒரே வாரத்தில்.

பிரிட்டிஷ் பிராட்காஸ்டிங் கார்ப்பரேஷன் (பிபிசி) ஒரு ஆய்வு நடத்தி தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சி ஒன்றைத் தயாரித்து வெளியிட்டுள்ளது.

- தினமும் ஒரே மாதிரியான வேலைகளைச் செய்யாதீர்கள்.
- கட்டாயம் 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி அவசியம்.
- அமைதியான தூக்கம் அவசியம்.
- குறுக்கெழுத்துப் புதிர் விடுவிக்கலாம்.
- புதிய நபர்களிடம் பேசுங்கள்.
- நல்ல உணவுப் பழக்கம் கடைப்பிடிக்கவும்.
- குழந்தைகளுடன் ஏதாவது சுவாரசியமாகப் பேசி விளையாடுங்கள்.
- ஒரு சிறிய பிரார்த்தனைப் பாடலை மனப்பாடம் செய்யுங்கள்.
- ஆங்கிலத்தில் ஒரு புதிய வார்த்தையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- கோலம் போட கற்றுக் கொள்ளலாம்.
- திருக்குறளை மனப்பாடம் செய்து பழகலாம்.
- உடல், உள்ளம், மூளை மூன்றும் புத்துணர்ச்சி பெற யோகா மிகவும் உதவுகிறது.
- நாளிதழ், புத்தகம் படிப்பதை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- டீ.வி. பார்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

- லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்,
தோஹா.

சரணம் ஷீரடி சாயி!

''ஷீரடி மகராஜ் கீ ஜெய்!''

''ஷீரடி பாபா சாயிராம்!''

இருள் பிரியாத அந்த அதிகாலைப் பொழுதிலேயே, பக்திப் பெருக்கில் மெய்மறந்து, சாயி நாமம் ஜபித்தபடி, ஸ்ரீ சாயி மந்திருக்குள் நுழைந்து கொண்டிருக்கிறது அந்தப் பெருங்கூட்டம்!

மசூதியின் மேல் படபடக்கும் புறாக்களின் இறகுகளில்...

தரையெல்லாம் கொட்டிக் கிடக்கும் வேப்பம்பூக்களின் வாசனையில்...

'சிலுசிலு' எனப் பரவும் சில்லிம் புகையின் சுருளில்...

எங்கும் அந்த இனிய சாயி கோஷம் தவழ்கிறது.

பூமாலை, தேங்காய், குங்குமம், சந்தனம் எல்லாம் கைகளில் ஏந்திக் கொண்டு இந்துக்களும், பச்சை நிற சாட்டின் துணி, சர்க்கரை மிட்டாய், ஊதுபத்திகளை ஏந்திக்கொண்டு முகம் மதியர்களும் ஒரே குழுவாக இணைந்து, அமைதியாக, ஆனந்தமாகச் செல்கின்றனர்...

ஒரு பக்கம் அர்ச்சனைத் தேங்காய் உடைக்கிறார்கள். மறுபக்கம் ஃபாத்தியா ஓதுகிறார்கள். வியந்துபோய் நிற்கும் போதே...

கையில் வெண்தாமரை மலர்களை ஏந்திக்கொண்டு வெள்ளைக்காரச் சிறுமி ஒருத்தி ஓடோடி வருகிறாள். ஏதோ கிராமத்துத் தாத்தாவைப் பார்க்கச் செல்லும் பாசமிகு பேத்தி போல நடையில் அப்படியொரு துள்ளல்!

சாதி, மத, இன, மொழி என்ற எந்த பாகுபாடுமில்லை அந்தப் பக்கிரிக்கு...

"குழந்தே... வந்தியா? நீ வருவேன்னு தெரியும்!" என்று அன்புடன் வரவேற்பது போல முழங்கால் மீது காலைப் போட்டபடி அமர்ந்திருக்கிறார் அந்த மகான்!

எப்போதும் ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருப்பது போன்ற தோற்றம். கவலை எல்லாம் யாரைப் பற்றி? நம்மைப் பற்றி தான்! கருணை பொங்கும் பெரிய விழிகள்; 'யாமிருக்க பயமேன்?' என்று அபயம் காட்டும் வலக்கரம்.

உருவம்தான் எளிமையே தவிர, உள்ளிருக்கும் ஆன்மிக ஆற்றல் அண்டத்தை விடப் பெரியது!

சுவாமியைப் பாருங்கள். அசல் பக்கிரியேதான். ஒரு பழைய துணியைத் தலையில் கட்டியிருக்கிறார். இடையில் ஒரு கந்தல் துண்டு! அதற்கு மேல் கனமான அங்கி... அதுவும் அழுக்குதான்! சில சமயம் கால்களில் பழைய செருப்புகள் காணப்படும். அந்த அங்கியும் செருப்பும் கூட யாரோ கொடுத்த இரவல்!

கிழிந்த கோணிப்பைகள் பாபாவின் பஞ்சு மெத்தை!

வேப்பமர நிழலே, பளிங்கு மாளிகை!

உடைந்த மண்தட்டு போதும், சுற்றி வந்து பிச்சை எடுக்க...

அந்தப் பிச்சை சோறும் தமக்கல்ல... அவரைச் சுற்றிச் சுற்றி வரும் நாய்களுக்



கும் பறவைகளுக்கும் இடம்!

ஆனாலும் இந்தப் பக்கிரிசாமியை பக்தர்களுக்கு மிகவும் பிடிக்கிறது!

'ஜீவன்களுக்கு நற்கதியைத் தரவல்ல ஓ, ஸாயி பாபா! உங்கள் பாதங்களில் தலை வைத்து வணங்குகிறோம். எங்கள் பாவங்களை அழித்து, அமைதி கொடுங்கள். தங்கள் திருநாம ஸ்மரணை ஒன்றே... எங்களுக்குச் சுகம் தரும் மாமருந்து'' என்று லட்சக்கணக்கான மக்கள் இன்றைக்கும் அவரது அரவிந்த பாதங்களை இறுகப் பற்றிக்கொண்டு கண்ணீர் மல்குகின்றனர்.

அனுராதா சேகர்

யார் இந்த சாயிபாபா?

இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் இறை அவதார மாக வாழ்ந்தவர். 1872-ம் ஆண்டு பதினாறு வயது சிறு வனாக ஷீரடி வந்து சேர்ந் தார் என்பதும், அதன் பின்னர் 1918-ல் அவர் மகாசமாதி அடை யும் வரை, நாற்பத்தாறு ஆண்டுகள் ஷீரடி யிலேயே தங்கிவிட் டார் என்பதும் பாபா வைப் பற்றி படுநிச்சய மாகத் தெரிந்தவை.

'அல்லா அச்சா கரேகா' (கடவுள் நல் லதே செய்வார்) 'அல்லா மாலிக் ஹை' (கடவுள்தான் எஜ மான்) போன்ற வார்த்தை களை பாபா அடிக்கடி சொன்னதாலும், மசூதியில் தங்கியிருந்ததாலும், முகம்மதி யர் அவரை 'சாயிநாதன்... எங்கள் இறைவன்' என்று



பாபா சரித்திரம்

பெங்களூரில், கேம்பிரிட்ஜ் லே-அவுட்டில் உள்ள ஷீரடி சாயிபாபா கோயிலுக்குப் போயிருக்கிறீர்களா? அதுவும் ஆரத்தி சமயம், தூப தீப மலர் அலங்காரத்துடன் பார்க்கும்போது, தேவலோகத்தில் உள்ளது போல பேரானந்தமாக இருக்கும்.

என்னுடைய கடைசி மகன் திருமணமாகி ஒன்றரை வருடத்திலேயே (மருமகள் கையில் மூன்று மாத பெண் குழந்தை) மலேரியா தாக்கி, இறந்து விட்டான். எனக்கு பாபாவிடம் சொல்லொணா வருத்தம், கோபம்! அவர் த்ரியம்பகேஸ்வரர்; என்னை

ஒரே ஒரு முறை ஷீரடி சென்று திவ்ய தரிசனம் செய்தது தவிர, வேறு எந்தச் சிறப்பு அனுபவமும் இல்லாத காரணத்தால் 'சரணம் ஷீரடி சாயி' தொடர் எழுதுவதில் ஒரு சின்ன தயக்கம் இருந்தது நிஜம்தான்!

ஸ்ரீ சாயிபாபாவின் படத்தை, லே-அவுட் செய்ய ஆர்ட்டிஸ்டிடம் கொடுத்து விட்டு, அன்றைய தபால்களைப் பார்த்தால்... முதல் தபாலே, பெங்களூர்வாசகி சரோஜா வாஞ்சியின் 'ஷீரடி சாய் யாத்ரா' என்ற நீண்ட கட்டுரை! உண்மையிலேயே மெய்சிலிர்த்து விட்டது.

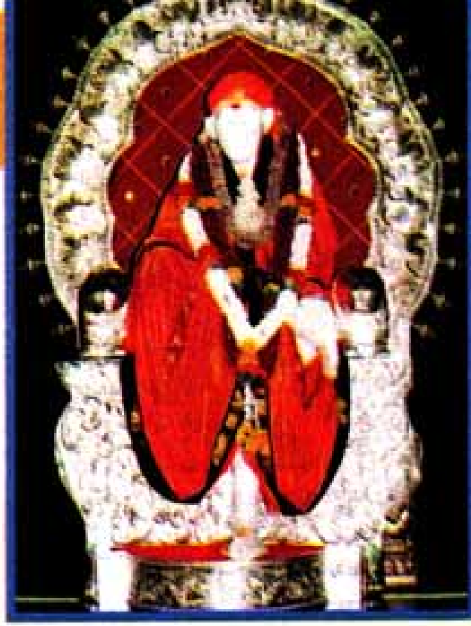
மறுநாள், சென்னை வாசகி ஆர். சுசீலா, ஸ்ரீ ஷீரடி சாயிபாபா காயத்ரியை அஞ்சலட்டையில் எழுதியிருந்தார்.

பக்தித் தொடர் அறிவிப்பைப் பார்த்துவிட்டு, நிறைய வாசகிகள் தத்தம் அனுபவங்களை எழுதுவார்கள் என நினைத்திருந்தேன். ஆனால் அதற்கு முன்பே, அட்சதை தூவி ஆசீர்வதிக்கும் விதத்தில், சாயிபாபா பற்றிய செய்திகள் வந்து சேர்ந்ததும் ரொம்ப சென்டிமென்டலாக இருந்தது.

சரிதான்! நமக்கு ரொம்ப வேலை இல்லை போலிருக்கு. வெறும் வாழை நாரை தண்ணீரில் நனைத்துக் கையில் வைத்துக் கொண்டால் போதும்... வாசகிகளே அம்பாரமாகப் பூக்களைக் கொண்டு வந்து கொட்டி அழகான சாயிமாலையைத் தயார் செய்து விடுவார்கள் என்று நன்றியுடன் நினைத்துக் கொண்டேன்.

சரி, நானும் நீங்களும் சேர்ந்து எழுதவிருக்கிறோம்.

அதிர்ஷ்டம்!



• கேம்பிரிட்ஜ் லே-அவுட் சாயிபாபா

ஷீரடி அழைத்தார். 'சாய் சரித'த்தை பலமுறை படித்ததில், மனம் ஆறுதலடைந்தது. பாபாசரித்ரம் அமிர்தம்!

போன வருடம் சாயிபாபாவின் பக்தர் ஒருவரது வீட்டிலே பஜனை, அஷ்டோத்திர பூஜை நடந்தது. நான், பாபாவுக்கு மிகவும் பிரியமான கேசரியைச் செய்து கொண்டு போயிருந்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! எல்லா நைவேத்தியங்களிலும், நான் மூடி போட்டுக்கொண்டு போனதிலும், விபூதியைக் கண்டேன். இதோ உங்களுக்கு இக் கட்டுரையை எழுதியது கூட பாபாவின் அக்கறையினால்தான்!

அன்புடன்
மங்கையர் மலரின்
தொன்மையான வாசகி
- சரோஜா வாஞ்சி, பெங்களூர் - 93.

எத்தனை எத்தனை சாயி ஆலயங்கள்? எவ்வளவு தரிசன அனுபவங்கள்... அற்புத நிகழ்வுகள்... தகுந்த புகைப்படங்களுடன் அனுப்பினால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்குமே... உங்கள் கடிதங்களுக்காக ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

ஸ்ரீ ஷீரடி சாயிபாபா காயத்ரி

ஓம் ஸாயிராமாய வித்மஹே
ஆத்மராமாய தீமஹி
தன்னோ குரு ப்ரசோதயாத்!
- ஆர். சுசீலா.

சொந்தம் கொண்டாடுகின்றனர்.

ஆனால் இந்து பக்தர்களோ, பாபாவை தத்தாத்ரேயரின் அவதாரமாகவே கருதி வழிபடுகின்றனர். அத்திரி முனிவருக்கும் அனுசுயாதேவிக்கும் ஞானச் செல்வனாக, தத்தாத்ரேயரின் உருவத்தில் அந்த மும்மூர்த்திகளே வந்து பிறந்தனர் என்கிறது புராணம். 'அந்த தத்தாத்ரேயரே, சாயிபாபா' என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை!

எது எப்படியிருந்தாலும், அவர் கோடி சூர்ய பிரகாசமுடைய மகாஞானி. அந்த ஆன்மிகச் செம்மலின் எளிமை, கடலனைய கருணை, மதநல்லிணக்கம், ஜீவகாருண்யம் எல்லாமே நினைந்து நினைந்து ஆராதிக்கப்படவேண்டியவை.

அந்த அற்புத அருளாளன் பிறந்த பத்ரி கிராமத்திலிருந்து இந்தப் புனித தொடரைத் துவங்கலாம். வாருங்கள் வாசகிகளே!

(பக்தி தொடரும்)



Did you get to see GCC
What on earth is that?
A new comic - Gokulam Calibre Comics
I Did! The first two issues! Simply superb!
How very sad! I have missed them.
Don't you worry. Buy the third one. There's a surprise in it.
Yeah! For children like you who missed out.
Buy the third issue (April 15, 2006)
Find the coupon on page No:7
Fill it up neat and clear
Mail it to: Thd Editor, Gokulam Calibre Comics,
'KALKI Buildings',
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032
And
GET YOURSELF THE FIRST TWO ISSUES OF GCC (February 15, 2006 and March 15, 2006) ABSOLUTELY FREE! *
* HURRY! only until stocks last!
GOKULAM CALIBRE COMICS
For Wholesome Development...

விஷமக் குழந்தையைத் திருத்துவது எப்படி?

மனநல ஆலோசகர் பிருந்தா ஜெயராமன்



மூன்று வயது சுபா, மகா துறுதுறுப்பு. ிருந்தாளிகளுடன் அம்மா நளினி பேசிக் கொண்டிருந்த அரை நொடியில் அவர் ளுக்குக் கொடுத்த ஜூஸ் தம்ளரை அவள் தட்டி விட, ஜூஸ் கொட்டி, கண் ணாடித் தம்ளர் சிதறி உடைந்தது. சுபா யந்துபோய் தாயிடம் ட, நளினி அவ





ளைத் திட்டி இரண்டு அடி வைத்தாள். கொஞ்ச நேரம் முன்புதான் விருந்தினரின் மிக்ஸர் தட்டிலிருந்து சுபா மிக்ஸரைத் தூக்கிப் போட்டு விளையாடியதைப் பொறுக்க மாட்டாது, நளினி ஒரு கிண் ணத்தில் மிக்ஸரைப் போட்டு சாப்பிட உட்கார்த்தி வைத்தாள். சற்று நேரத்தி லேயே இந்த ரகளை! நளினியின் பொறுமை எல்லையைக் கடந்து விட்டது. உருட்டிய விழியுடன் சுபாவைத் திட்டி இரண்டு அடி வைக்கவே, குழந்தை அழ ஆரம்பித்தாள். வந்த விருந்தினர்கள் பதறிப் போய், "குழந் தைன்னா அப்படித்தான் இருக்கும்... இப் படிப் போட்டு அடிக்கலாமா? பொறு மையா இரு..." என்று நளினிக்குப் புத்தி மதி சொல்ல, அவள் எரிச்சல் அதிகமானது. நிலைமை யைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்கள் கிளம்பவே, சுத்தம் செய்யும் படலம் ஆரம்பித்தது. அழும் குழந்தையைத் தரதரவென்று இழுத்து, "குறுக்கும் நெடுக்கும் நடக்காம நான் சுத்தம் பண் ணும் வரை சோபாவை விட்டு இறங்கக் கூடாது" என்று சொல் லியபடியே அமர்த்தி னாள் நளினி. "இறங் கினே, காலிலே கண் ணாடி குத்தி ரத்தம் வரும். 'என் பொண்



திருமணமான போது என் வயது 15. எல்லா காரியங்களும் ஓரளவு தெரிந்தும் தெரியாமலும் இருந்தது.

மாமியார் வீட்டில் ஒரு பெரிய கல்லுரல். அதில்தான் தோசைக்கு வெண்ணெயாக மாவு அரைக்க வேண்டும். ஒருவர் மட்டும் அரைத்திட முடியாது என்பதால் மாமியார், அரைக்கக் கற்றுக் கொடுத்தார். நான் குழவி பிடித்து அரைக்கணும். மாமியார் தள்ளிக் கொடுப்பார். நைஸாக மாவு வரும் சமயம் திடீரென்று குழவி சுற்ற முடியாமல் திணறும். உடனே, தண்ணீர் சிறிது ஊற்று வார்கள். ஒருமுறை என் மாமியார் என்னை, "தலையில் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்று" என்றார். நான் மாமியார் தலையில்தான் ஊற்றச் சொல்கிறார் என நினைத்து தண்ணீர் ஊற்றி விட்டேன். வீட்டிலிருந்த மைத்துனர்கள் சிரித்து விட, மாமியார் திட்ட ஆரம்பிக்க எனக்கோ அவமானமாகி விட்டது. இன்று நான் (76 வயது) என் பேத்திகளுக்கு அதைக் கூறி (சிறிய கல்லுரலில்) அரைக்கக் கற்றுத் தருகிறேன்.

- பி. சீதாலட்சுமி, சிட்லபாக்கம்.

ணைக் கவனிச்சுக்கறதை விட என்ன வேலை உனக்கு?' அப்படின்னு உங்கப்பா சண்டைக்கு வருவாரு. இந்த விருந்தாளி யெல்லாம் வரலேன்னு யாரு அழுதா?'' என்று சகட்டுமேனிக்கு எல்லோரையும் நளினி சாட, அம்மா பேசுவது என்ன புரிந்ததோ, சுபா சோபாவில் கண்ணீர்க் கறைபடிந்த கன்னங்களுடன் தூங்கிப் போனாள்.

எல்லா வீடுகளிலும் நடக்கும் விஷயத்தைப் படம்பிடித்துக் காட்டுகையில், 'பாவம் குழந்தை' என்று தோன்றினாலும், தனக்கு நடக்கும்போது இயலாமையின் காரணமாகக் கோபம் வரத்தானே செய்கிறது? நமது கோபத்தால் குழந்தையின் பிஞ்சு உள்ளத்தில் என்ன பாதிப்பு வரக்கூடும் என்று புரிந்தால் விழிப்புணர்வுடன் செயல்படுவோமல்லவா? குழந்தையை நாம் திட்டும்போதோ அடிக்கும் போதோ நான்குவிதமான வேண்டாத பாதிப்புகள் ஏற்படலாம் என்று உளவியல் நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள்.

ஒன்று : குழந்தையை அப்போதைக்குப் புண்படுத்துகிறோம். குழந்தையை அவமானத்துக்கு உள்ளாக்குகிறோம். அது மட்டுமில்லை; 'தான் ஏதோ சரியில்லை' என்று நினைக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளுடைய சுயமதிப்பு குறைகிறது. தான் செய்யும் செயல்கள் பெற்றோரது பாராட்டைப் பெறாமல் இருக்கும்போது சிறு குழந்தைகள் புண்பட்டுப் போகிறார்கள்.

இரண்டு : அடிக்கடி பெற்றோர் திட்டும் போது/அடிக்கும்போது குழந்தைகளுக்குப் பயங்காட்டி செயலை மாற்ற முயல்கிறோம். அப்போதைக்கு மாறலாம்; குழந்தை வளர வளர நமக்குப் பின்னால் அந்தச் செயல் நடக்கலாம்! குழந்தை பொய் சொல்லலாம். புரியவைத்து மாற்றம் வர முயற்சி செய்வது நல்லதல்லவா? 'புரிய வைத்தா... மூன்று வயதில் என்ன புரியும்?' என்று படபடக்க வேண்டாம். புரியவைத்து என்று நான் சொல்வது வார்த்தையால் அல்ல. (யாருக்கு வேண்டும் முழு நீள அறிவுரை?) குழந்தையின் அந்தச் செயலுக்கு நாம் கொடுக்கும் 'ரெஸ்பான்ஸை' மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் என்று சொல்ல வருகிறேன். மூன்று வயதுக் குழந்தை நம் கவனத்தை ஈர்க்க எது வேண்டுமானாலும் செய்யும்.

விருந்தினர் வந்ததும் அம்மா தன்னைக் கவனிக்காமல் இருக்கவே, சுபா வேண்டாத வேலையை எல்லாம் செய்து அம்மாவின் நெகடிவ் அட்டென்ஷனை ஈர்க்கப் பார்த்திருக்கிறாள். அம்மா திட்டினாலும், முழு கவனமும் அவளுக்குக் கிடைத்தது.

நளினி எப்படி நடந்து கொண்டிருக்கலாம்? ஒரு புத்திசாலித் தாய் இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தை எப்படி நடந்து கொள்வாள் என்று எதிர்பார்த்து, அவளைத் தயார் பண்ணி விடுவாள். "சுபா, அந்த அங்கிள் ஆன்ட்டி எல்லோரும் உன்னை நல்ல பொண்ணுன்னு சொல்லணுமில்லே, அவங்களோட அம்மா பேசிக்கிட்டு இருக்கும்போது உனக்கு 'போர்' அடிக்கும்... நான் ஒண்ணு சொல்லட்டுமா? இந்த ரெண்டு விளையாட்டையும் நீ அங்கேயே வச்சு விளையாடறியா? நீ சமர்த்தா விளையாடிக்கிட்டு இருந்தா அவங்களுக்கு உன்னையே 'ஸ்நேக்ஸ்' கொடுக்கச் சொல்லுவேன். அப்புறம் அவங்க போனதும் நானும் நீயும் விளையாடலாம்' என்று ஒரு பெரிய விஷயத்தைச் சொல்வதைப் போல, மகிழ்ச்சியாகச் சொன்னால், குழந்தை புரிந்து கொள்வாள், சொன்னபடி நாம் செய்யணும்; இது அவசியம்.

மூன்று : நாம் கடுமையாகப் பேசுவதைப் பிஞ்சு மனம் தவறாகப் புரிந்து கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது என்பதை மறக்கக் கூடாது. 'அம்மா திட்டறாங்க அவங்களுக்கு என்னைப் பிடிக்கலே' என்கிற எண்ணம் விழுந்து விட்டால் அது நிரந்தரமாக உள்ளே பதிந்து போகலாம். வளர்ந்த பின்பும் அப்படியே பார்ப்பார்கள். இதனால் பெற்றவர் - பிள்ளை உறவில் பல பிரச்னைகள் வருவதை நாம் பார்க்கிறோம்.

நான்கு : நாம் கடுமையாக நடந்து கொள்ளும்போது, ஒரு தவறான முன் உதாரணமாகிறோம். குழந்தை 'கோபம் வந்தால் கத்தலாம்; அடிக்கலாம்' என்று புரிந்து கொள்ளும். மிகவும் அபாயகரமான விஷயம்! கவனம் தேவை!

முக்கியமான ஒரு விவரம்: வளரும் குழந்தைகள் ஐம்புலன் அனுபவங்களால்தான் உலகைப் புரிந்து கொள்வார்கள். 'இது என்ன, அது எப்படி' என்று துறுதுறுவென்று அலைவார்கள். புலன் அனுபவங்கள் குறைவாகக் கிடைக்கும் குழந்தைகள் அதிகமாகப் படுத்துவார்கள். இதுபற்றி மேலும் விவரங்கள் அடுத்த இதழில்...



சமைத்த உணவில் பூச்சி, பல்லி, குப்பை போன்ற எதுவும் விழுந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக தட்டைக் கொண்டு மூடுகிறோம். புத்திசாலித்தனமான காரியம்தான். ஆனால் கண்ட இடங்களில், பாலிதீன் கவர்களை (பால் பாக்கெட்) பிரிக்கும் பொழுது நாம் வெட்டிப் போடும் முக்கோணத் துண்டுகள், நம்மை ஏமாற்றி விட்டு, தட்டின் அடியில் ஒட்டிக் கொண்டு, அந்தத் தட்டை பால், குழம்பு, ரசம் - இப்படி உணவுகளுக்கு மூடும்பொழுது அதில் விழுந்து விடுகிறது. காய் துண்டுகளின் நடுவில் இவற்றின் இருப்பிடத்தை அறிவது கடினமே. உணவுப் பாதையில் எங்கு சிக்கிக் கொண்டாலும், சிக்கலில்தான் முடியும். எனவே பாலிதீன் கவர்களை வெட்டியவுடன் குப்பைக் கூடையில் சேர்க்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- ஏ. கஸ்தூரி,
திருச்சி - 3.



தன்னம்பிக்கைத் தாமரை!

போராட்டமான வாழ்க்கையையே வெற்றிக்களமாக மாற்றி, சாதனை செய்பவர்கள் ஒருசிலரே. அந்தச் சிலரில் மிகச் சிறந்தவர் காயத்ரி சங்கரன். சமீபத்தில் 'பத்மஸ்ரீ' விருது பெற்ற இவர், பிறவியிலேயே பார்வையை இழந்தவர்.

மூன்றரை வயதுக் குழந்தையாக இருந்தபொழுதே தன் தாயார் சுப்புலட்சுமி குருநாதனிடமிருந்து பாட்டுக் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தார். குழந்தையின் சங்கீத ஞானமும், குரல் வளமும் அனைவரையும் ஈர்த்தது. அப்போதும் விதி தனது குரூர விளையாட்டை நிறுத்தவில்லை. ஆறு வயதானபோது தாயைப் பறிகொடுத்தார். வாழ்க்கை நதியில் நீந்தி, தத்தளித்து, இன்று எதிர் அலைகளையே தன்வசமாக்கி சாதனை புரிவதென்பது சாதாரண விஷயமில்லையே...

"உலகத்துல நம்மளை விட கஷ்டப்படறவங்களைப் பற்றி நாம கொஞ்சம் நினைச்சுப் பார்த்தோம்னா, ஆண்டவன் நம்மளை எவ்வளவு நல்ல நிலையில வெச்சிருக்காருன்னு நினைச்சு சந்தோஷப்படத் தோணும். நான் அப்படித்தான் நினைச்சுக்குவேன்.

"என் வெற்றிக்குப் பின்னணியில் மட்டுமல்ல முன்னணியிலும் நிற்பது என் கணவர்தான். ஒரு நல்ல வாழ்க்கைத் துணைவரை கொடுத்ததற்காக தினமும் இறைவனுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். சங்கீதக் கச்சேரிகளில் நான் செய்யும் சிறு சிறு தவறுகளைக் கூட எடுத்துக்கூறி நெறிப்படுத்துவார். நன்றாகப் பாடினால் அகமகிழ்ந்து பாராட்டுவார். என் மேல், என் திறமையின் மேல் அவர் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை ரொம்ப ஆழமானது. எனது தன்னம்பிக்கை வளர அதுவும் ஒரு முக்கியக் காரணம்.

"இசையே எனது வாழ்வின் மூச்சாக அமைந்தது ஒரு அதிர்ஷ்டம் என்றால் சங்கீத மாமேதை லால்குடி ஜி. ஜெயராமனின் மாணவியாக இருப்பது பேரதிர்ஷ்டம்!" என்கிறார் காயத்ரி.

பள்ளிக்கூட வாசலைக் கூட மிதிக்க முடியாத சூழ்நிலையில் இன்று இசைத் துறையில் பி.எச்டி பயின்று வரும் காயத்ரி ஷங்கரின் வெற்றிகள் தொடரட்டும்!

- நளினி சம்பத்குமார்,
நொய்டா.



ஒவ்வொரு நல்ல காரியமும், நல்ல எண்ணமும்
முகத்துக்கு ஓர் அழகைக் கொடுக்கிறது.
- ரஸ்கின்
தகவல : பதமினி கிருஷ்ணன்,
ஜாம்ஷெட்பூர்.

நியூஸ் காஸ்ட்

✈ சமஜ்வாடி கட்சியைச் சேர்ந்த ஜெயா பச்சன் ராஜ்ய சபாவின் எம்.பி.யாக விளங்கியவர். திரைப்பட வளர்ச்சி வாரியத் தலைவராகவும் இவர் இருக்க, ஆதாயம் தரும் பதவியில் எம்.பி. இருக்கக் கூடாது என்ற பிரச்னை எழுந்தது. அவர் எம்.பி. பதவியில் இருந்து நீக்கப்பட்டார். இதே போன்ற குற்றச் சாட்டு சோனியா காந்தி யின் மீதும் எழ, லோக்சபா எம்.பி. தேசிய ஆலோசனை கவுன்சில் தலைவர், ராஜீவ் காந்தி அறக்கட்டளைத் தலைவர், ஜாலியன் வாலா பாக் தேசிய அறக் கட்டளைத் தலைவர் ஆகிய பதவிகளில் இருந்து ராஜினாமா செய்தார். ராபரேலி தொகுதியில் மீண்டும் போட்டியிட இருக்கிறார்.



✈ ஓய்வு ஊதிய உயர்வு உட்பட பல கோரிக்கைகளை வலியுறுத்தி பாரத ஸ்டேட் வங்கி ஊழியர்கள் ஏப்ரல் 3-லிருந்து ஒரு வார வேலை நிறுத்தத்தில் ஈடுபட்டனர். ஓய்வு ஊதியத்தை உயர்த்த அரசு ஒப்புக்கொண்ட பிறகு வேலை நிறுத்தம் விலக்கிக் கொள்ளப்பட்டது.

✈ மத்தியப் பிரதேசத்தில் உள்ள சர்தார் சரோவர் அணையின் நீர்மட்டம் உயர்த்தப்படுவதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து 'நர்மதா பசோ அந்தோலன்' என்ற அமைப்பு. இதன் தலைவரான சமூக சேவகி மேதா பட்கர் தொடர்ந்து உண்ணாவிரதம் இருந்து வருகிறார். அவரை மருத்துவமனையில் சேர்த்தது

ாக.

இதைத் தொடர்ந்து நர்மதா ணைத் திட்டம் எந்தவிதத்திலும் ்த்தப்படக்கூடாது என்று கோரி ஜராத் முதல் மந்திரி நரேந்திர மோடி மணி நேர உண்ணாவிரதம் இருக்கத் ாடங்கினார்.

உச்சநீதிமன்றம், நீர்மட்டம் உயர்த்தப் டுவதற்கு முன் இதனால் வீடிழந்த மக் ளுக்கு நிவாரணங்கள் அளிக்கப்பட ண்டும் என்று தீர்ப்பளிக்க, மேதா ட்கர், மோடி இருவருமே இதைத் தங் ளுக்கான வெற்றியாகக் கூறி உண்ணா ரதத்தை முடித்துக் கொண்டனர்.

✈ பிரபல கன்னட நடிகர் ராஜ் மார் மறைந்தார். தாதா சாஹிப் ல்கே விருதைப் பெற்ற இவருக்கு ேசிய விருதும் கிடைத்தது - சிறந்த ன்னணிப் பாடகராக.

✈ பாகிஸ்தானின் முன்னாள் ்தமர்கள் பெனாசிரும் நவாஷ்ஷெரிப் ும். பல்வேறு வழக்குகள் பதிவுசெய்யப் ட்டதால் பாகிஸ்தானில் தாம் கைது சய்யப்படுவோம் என நம்பிய பெனா ர் லண்டனுக்குச் சென்றார். தாம் ஆட்சி பொறுப்பு ஏற்றதும் முஷாரஃப் வாஷ்ஷெரிப்பை நாடு கடத்தினார். ப்போது "இந்த இரு தலைவர்களுக் ும் நாடு திரும்ப அனுமதி அளிக்க ல்லை என்றால் அடுத்த வருடம் டக்கவிருக் ும் பொதுத் தர்தலில் ங்கு கொள்ள ாட்டோம்" என்று பாகிஸ்தான் திர்கட்சி ள் கோஷ மிடுகின்றன.





ஜி.எஸ்.எஸ்.

அன்பு வட்டம்!



சி.எம். பிரேமகுமாரி,
சென்னை - 91.

பெண்கள் எவ்வளவோ முன்னேறியும் கூட "அவ கிடக்கிறா... பொம்பளை!" என்று அலட்சியமாகப் பேசும் ஆண்களை என்ன செய்வது?

ஓர் ஆண், முட்டாள்தனமாக காரியம் செய்து விட்டால், "அவன் ஒரு முட்டாள்" என்பார்கள். ஒரு பெண், அதே தவறைச் செய்தால், "பெண்கள் எத்தனை முட்டாள்கள்!" என்று ஒட்டுமொத்தமாகச் சொல்லி விடுவார்கள்!

அதனால், "கிடக்கிறாங்க! வயிற்றெரிச்சல் கேஸ்!" என்று அவங்களை, நீங்களும் அலட்சியப்படுத்தி விட்டுப் போய்க் கொண்டே இருக்க வேண்டியதுதான்!

கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி,
கும்பகோணம் - 1.

இன்றைய இளைஞர்களிடம் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் விஷயம் ஏதாவது?

உலகெங்கும், பல இலட்சக்கணக்கான பழைய செல்ஃபோன்களை, குப்பைத் தொட்டிகளில் வீசி எறியறாங்களே... மக்காத பிளாஸ்டிக்கினால் தயாரிக்கப்பட்ட செல்ஃபோன்கள் மண்ணுக்குக் கேடு விளைவிக்குமே' என்று ரொம்ப நாளா மனசுக்குள்ளே ஒரு 'குறுகுறு' இருந்தது.

அந்தச் சமயத்துலதான் டி.வி.யில் அந்தக் காட்சியைப் பார்த்தேன். பழைய செல்ஃபோனை மண்ணில் வீசி எறிகிறார்கள். சில நாட்களில் மஞ்சள் மஞ்சேலென்று சூரியகாந்தி பூத்த செடி ஒன்று அங்கே வளர்கிறது.

ஜப்பானிய இளைஞர்களின் லேட்டஸ்ட் கண்டுபிடிப்பாம் அது! எளிதில் மக்கக்கூடிய இகோஃப்ரெண்ட்லி செல்ஃபோன்களை வடிவமைத்து அதற்குள் விதை ஒன்றையும் வைத்து விடுகிறார்கள். செல்ஃபோன் மக்கி விடுகிறது. விதை, முளைத்து விடுகிறது. எப்படி ஐடியா!

இப்படிப்பட்ட விஷயங்களை நாமே. இக்கால இளைஞர்களிடம்



நாம்ப எல்லாருமே எதிர்பார்க்கிறோம்!

உமா விஸ்வநாதன், விருகம்பாக்கம்.

தாய் இறந்த பிறகு அவருடைய படத்தை, சுவாமிப் படங்களுடன் சேர்த்து வைத்து பூஜை செய்யலாமா?

'தெய்வம், மாத்ரு ரூபேண'... என்கிறார்கள். 'மாத்ரு தேவோ பவ' என்று

உபநிஷத்திலேயே சொல்லியிருக்கிறார்களே... ஆனால், சாஸ்திரம் தெரிந்த ஒரு பெரியவரிடம் இதுபற்றிக் கேட்டபோது, அவர் என்ன சொன்னார் தெரியுமா?

அமரராகிவிட்ட மூதாதையர்களின் படங்களை, பூஜை அறையின் சுவரில் மாட்டலாம். ஆனால் பூஜை அலமாரியில் சுவாமிப் படங்களுடன் வைக்கக் கூடாது. உங்கள் அன்புக்குரிய தாயாரின் படத்துக்கு, தினமும் பூ, குங்குமம் வைத்து நமஸ்காரம் செய்யலாம். ஆனால் நைவேத்தியம் கூடாது.

('அன்னையர் தினம்' நெருங்கும் சமயத்தில் டாபிகலாகக் கேள்வி கேட்டு, 'அன்பு வட்டத்தில்' இடம்பிடித்த உங்கள் சாமர்த்தியத்தைப் பாராட்டுகிறேன்)

எஸ். விஜயராணி, ஒசூர் - 2.

நானும் பல வருஷமாக எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன். எல்லாமே குப்பைக்கூடைக்குப் போய் விடுகின்றன. ஆனால் ஒருசிலர் மட்டும் தொடர்ந்து வாய்ப்புப் பெறுகின்றனர். அது எப்படி?

பத்திரிகைகளுக்கு எழுதுவது ஒரு கலை. ஒரு சில அடிப்படை விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டுவிட்டால், நீங்களும் எழுதிக் குவிக்கலாம்.

• முழு நீள வெள்ளைத்தாளின், ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே அழகாக, தெளிவாக எழுத வேண்டும். நுணுக்கி நுணுக்கி, அடித்தல் திருத்தலுடன், கனேபரமாகக் கிறுக்கியிருந்தால், அது அமரகாவியமாகவே ஆனாலும், படிக்க மிகவும் சிரமமாக இருக்கும் பட்சத்தில் தேர்வு பெறுவது சந்தேகம்தான்!

துணுக்கு, ஜோக், ஹைகூ போன்றவற்றை, இன்லாண்ட் லெட்டரில் எழுதுவதை விட, அஞ்சலட்டையில் எழுதுவது நல்லது. ஓர் அஞ்சலட்டைக்கு, ஒரு துணுக்கு வீதம் எழுதினால் இன்னும் நல்லது.

• ஜூன் மாத மங்கையர் மலருக்கு, பள்ளி, கல்லூரி அட்மிஷன், சுற்றுலா அனுபவங்கள் போன்றவற்றை விடுத்து, 'தீபாவளி லேகியம்' 'மார்கழி மகிமை' எழுதி அனுப்பினால் தேர்வாகுமா?



பதில்கள்!

டாபிகலான, சுவாரசியமான விஷயங்களை மட்டுமே எழுதுங்கள்.

• "பத்துப் பக்கம் எழுதியிருந்தேன். பத்து வரிகளை மட்டும் பிரசுரித்துள்ளீர்களே!" என்று புலம்பாத வாசகிகளே இல்லை. ஓட்டலில் சர்வர் மசால் தோசையைக் கொண்டு வந்து வைத்ததும், முதலில் மசாலா இருக்கும் இடத்தில்தான் கையை வைப்போம் இல்லையா?

அது மாதிரி வாசகர்களுக்கும் மசால் உள்ள பகுதிதான் ரொம்பப் பிடிக்கும். வளவளக்காமல், நீங்களே சுருக்கமாக, சுவையாக எழுதி விட்டால், கத்திரி போட வேண்டிய அவசியமே இருக்காதே! 'நறுக்'கென்று எழுதப்படும் விஷயங்கள் உடனே தேர்வாகிவிடும்.

• வாசகி ஒருவர், தன்னுடைய பாட்டியைப் பற்றி எழுதியிருந்தார். உடனே நிறைய வாசகிகள், தத்தம் பாட்டிகள் பற்றி எழுதி அனுப்பி விட்டனர்... ஒரே மாதிரி யோசிக்காமல், புதுசாக எழுதினால், நிச்சயம் பலன் இருக்கும்.

• 'கைவேலை' 'என் செல்லமே' பகுதிகளுக்கு தகுந்த புகைப்படங்கள் தேவை. 'கோலம்' அனுப்புவதானால், வெள்ளைக் காகிதத்தில், ஸ்கெட்ச் பேனா கொண்டு வண்ணம் தீட்டியே அனுப்புங்கள்.

• முழு முகவரியுடன், தொலைபேசி எண்ணையும் எழுதி அனுப்பினால், தேவையான விவரம் அறியவோ, தகவல் தெரிவிக்கவோ உதவும்.

• 'மங்கையர் மலர்' ஒரு மாத இதழ் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும். "ஏப்ரல் 20-ந் தேதியே அனுப்பிட்டேனே- மே மாதம் வரலையே!" என்று அலுத்துக் கொள்ளாமல், தொடர்ந்து எழுதுங்க. அதிர்ஷ்ட தேவதை ஆசீர்வதிப்பாள்!

• ஒரு பவுண்டு போதனையை விட ஒரு அவுன்ஸ் தாய்மை மேலானது.
- ஸ்பானியப் பழமொழி

• தாயின் இதயம்தான் குழந்தையின் பள்ளிக்கூடம்.
- வீச்சர்

• கடவுள் எங்கும் நிறைந்திருக்க முடியாது. எனவே அவர் தாய்மார்களை சிருஷ்டி செய்திருக்கிறார்.
- யூதப் பழமொழி.
- ஆர். மீனாட்சி



ஆர். லலிதா, சென்னை - 18.

சமீபத்தில் உங்களைப் பாதித்த விஷயம்?

சென்னை கிண்டி ரயில்வே ஸ்டேஷன். பரபரப்பான காலை நேரம். மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட இளைஞன் ஒருவன் உட்கார்ந்திருக்க, நீட்டிய அவனுடைய காலில் விழும்படி போலீஸ்காரர் ஒருவர், வீடு துடைக்க உதவும் சானிடரி திரவத்தை ஊற்றிக் கொண்டிருந்தார். உற்றுப் பார்த்தவன் அதிர்ந்தே போய் விட்டேன். அந்த இளைஞனின் பாதம், பெரிய தேங்காய் சைஸில் வீங்கி, வெடித்திருக்க அதிலிருந்து ஓர் அங்குல அளவுள்ள புழுக்கள் கிளம்பி, தரை எங்கும் நெளிந்து கொண்டிருந்தன.

'புழுக்கள் செத்து விடும்' என்ற கருணை நோக்கத்தில் அந்தப் போலீஸ்காரர் அப்படிச் செய்தார் போலும். ஆனால் அந்தத் திரவம் அவனது புண்ணின் நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கிவிடும் என்ற விவரம் அவருக்குத் தெரியவில்லை. நான் எடுத்துச் சொல்லவும், அவனை அங்கிருந்து அப்புறப்படுத்தும் முயற்சியில் இறங்கி விட்டனர்.

ஆயிரக்கணக்கில் பணம் கொடுத்து, அரோமா மசாஜ் எடுத்துக் கொள்ளும் ஆட்களும், இதே சிங்காரச் சென்னையில்தான் இருக்கிறார்கள் என்று நினைத்தபடியே, வெளியே வந்தேன்.

"உனக்காக ஒன்றும், எனக்காக ஒன்றும் ஒருபோதும் தெய்வம் கொடுப்பதில்லை" என்று எம்.ஜி.ஆர். எஃப்எம்மில் பாடிக் கொண்டிருந்தார்!



ஏன் தந்தை, என் தாத்தாவின் வீட்டையும், ன்னுடைய சம்பாத்தியத்தில் வாங்கிய, ட்டையும் (இரண்டும் அருகருகில் உள்ளது) ணைத்து ஒன்றாகக் கட்டி, என் தம்பியின் பெயருக்கு எழுதி வைத்து விட்டார். என் ந்தையும் இறந்து விட்டார். தாத்தாவின் சொத்தில் எனக்கும் பங்கு உண்டு என்று தெரிந்தாலும் இரண்டு சொத்துக்களும் சேர்ந் ருப்பதால் எப்படிக் கேட்பது என்று தெரிய பில்லை.

கே. நர்மதா, ஆத்தூர்.

இதில் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம், உங்கள் தந்தை வாங்கிய சொத்து, தாத்தாவின் வீட்டிலிருந்து வந்த வருமானத்திலோ அல்லது அவரது அசையும் மற்றும் அசையாச் சொத்துக்களின் மூலம் வந்த பணத்திலோ வாங்கப்பட்டதா என்று தெரிய வேண்டும். அப்படியானால் அந்த முழு சொத்தி

சேர்ந்து வாழ முடியுமா?

லும் உங்களுக்குப் பங்கு உண்டு. அப்படியில்லாமல் உங்களது தந்தையின் சுய வருமானத்தில் மற்றொரு வீடு வாங்கப்பட்டிருந்தால் உங்களுக்கு தாத்தாவின் சொத்தில் மட்டுமே பங்குண்டு. இதற்கு முதலில் உங்கள் தம்பியிடம் சுமுகமாகக் கேட்டுப்பார்க்கவும். உங்கள் தம்பி மறுத்து விட்டால், நீதிமன்றத்தில் பாகப்பிரிவினை கேட்டு மனுதாக்கல் செய்ய வேண்டும். மனுதாக்கல் செய்யும்போது உங்கள் தாத்தா வாங்கிய வீட்டுப் பத்திரத்தின் நகலை டாகுமெண்டாக தாக்கல் செய்ய வேண்டும். உங்களுக்குச் சேர வேண்டிய பங்கு, கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும்.

எம்.எஸ். ராதிகா, போபால்.

எனது தம்பி மனைவி, தம்பியிடம் விவாகரத்துக் கோரி மனுதாக்கல் செய்துள்ளாள். இதில் மிகக் கொடுமையான விஷயம் என்னவென்றால் எனது கணவர் அவளிடம் தவறாக நடந்துகொள்ள அடிக்கடி முயற்சித்ததாகவும் அதை என் தம்பி கண்டுகொள்ளாமல் விட்டு விட்டதாகவும், இதைத் தனக்கு நடந்த கொடுமைகளில் ஒன்றாக விவரித்து மனு தாக்கல் செய்துள்ளாள். நாங்கள் வேறு ஊரில் இருக்கிறோம். எங்கள் வீட்டுக்கு அவர்கள் இருவரும் வந்ததேயில்லை. மேலும் என் கணவர், என் தம்பி மனைவியை



வழக்கறிஞர் புஷ்பா ரமணி

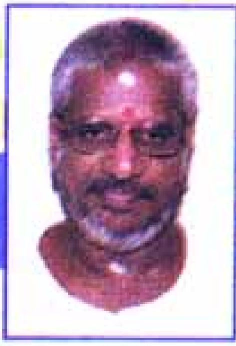
● என்றும் உங்களுடன் ●

மங்கையர் மலர்

பிரபல நியூமராலஜிஸ்ட்

டாக்டர். மஹாதன்ஷேகர் ராஜா

என் கணிதம் சம்பந்தப்பட்ட உங்கள் கேள்விகளை தொலைபேசி எண்ணுடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்க.



பதிலளிக்கிறார்...

கடைசித் தேதி: மே 15, 2006.

அவர்களது திருமணத்தின் போது பார்த்தது தான். அதற்கு முன்பும், பார்த்தது இல்லை. வழக்கு நீதிமன்றத்தில் நடந்து வருகிறது. இதை மறுத்து நாங்கள் ஏதாவது மனுதாக்கல் செய்ய முடியுமா?

பெண்களுக்கு விவாகரத்து மனுதாக்கல் செய்வதற்கு, அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட உடல் மற்றும் மனரீதியான கொடுமைகளை அடிப்படையாகக் கொள்ளலாம் என்று சட்டத்தில் இருக்கிறது. இந்தச் சட்ட சலுகைகள் இப்பொழுது பரவலாகத் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது வேதனைக்குரிய உண்மை. இதைத்தான் உங்கள் கடிதமும் உறுதிப் படுத்துகிறது. அந்த வழக்கில் மனுதாக்கல் செய்ய முடியாது. ஆனால் தனியாக உங்களது தம்பியின் மனைவி மீது மானநஷ்ட வழக்குத் தொடுக்கலாம். அந்த வழக்கை நீங்கள் வசிக்கும் ஊரிலேயே கூடப் போடலாம். அது மட்டுமில்லாமல் உங்கள் தம்பி மனைவியிடம் நஷ்டஈடு கோரியும் வழக்குப் போடலாம். விவாகரத்து வழக்கு முடியும்வரை காத்திருக்க வேண்டியதில்லை.

ஜெய கீர்த்தனா, சென்னை.

நானும் என் கணவரும் விவாகரத்து மூலம் பிரிந்து விட்டோம். குழந்தைகள் என்னுடன்தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் இப்பொழுது இருவருமே விவாகரத்து செய்தது தவறு என்று உணர்கிறோம். எங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்திற்காக இருவரும் சேர்ந்து வாழ விரும்புகிறோம். ஆனால் நான் சட்டப்பூர்வமாகப் பிரிந்து விட்டதால் அவருடன் சேர்ந்து வாழ முடியாது என்று சிலர் பயமுறுத்துகிறார்கள். நாங்கள் பிரிய சட்டத்தில் இடம் இருக்கும்போது இருவரும் சேர்ந்து வாழவும் சட்டத்தில் இடமுண்டா?

விவாகரத்து பெறுவதற்கான ஆலோசனைகள் பெருகிவரும் இந்தக் காலத்தில், விவாகரத்து செய்தது தவறு என்று உணர்ந்து இருவரும் சேர்ந்து வாழ இடம் உண்டா என்று கேட்பது மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. இருவரும் சேர்ந்து வாழ்வதை யாராலும் தடுக்க முடியாது. ஆனால் மனைவி என்ற அந்தஸ்து சட்டப்படி தேவையானால் இருவரும் மறுபடியும் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இது கேட்பதற்கு வேடிக்கையாக இருந்தாலும், இருவரும் மறுபடியும் கணவன் - மனைவி என்ற உரிமைகள் பெற சட்டத்திற்கு மறுமணம் என்பது அவசியம். இந்தத் திருமணத்தை [illegible]

தாமரைக் கோலம்



- ஹேமா செல்வராஜ், கடலூர் - 2.

அலுவலகத்தில் பதிவு செய்தால் போதும்.

மாலா, திருச்செங்கோடு.

நானும் என் தோழிகள் மூவரும் சேர்ந்து ரெடிமிக்ஸ் பொருள்கள் தயாரித்து வியாபாரம் செய்ய முடிவு செய்துள்ளோம். வியாபாரம் தொடங்குவதற்கு முன் சட்டப்படி என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஒருவருக்கு மேற்பட்டவர் வியாபாரம் செய்வதானால் அது கூட்டு வியாபாரம் ஆகும். கூட்டு வியாபார பத்திரம் எழுதி, அதில் ஒவ்வொருவரும் எவ்வளவு முதலீடு செய்கிறீர்கள் (அந்த அடிப்படையில்தான் இலாபம் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்) யார் யாருக்கு என்ன அதிகாரம் உள்ளது. காசோலையில் கையெழுத்திட எந்த இருவருக்கு அதிகாரம் கொடுக்க வேண்டும் போன்றவற்றை அந்தப் பத்திரத்தில் குறிப்பிட வேண்டும். கூட்டு வியாபாரத்தைப் பதிவு செய்வது சட்டப்படி அவசியமில்லை என்றாலும், பதிவுசெய்வது நல்லது. அதற்கென தனியாகப் படிவம் உள்ளது அதில் விவரங்கள் பதிவுசெய்து விண்ணப்பிக்க வேண்டும். கூட்டு வியாபாரம் பதிவு ஆனவுடன் கூட்டு வியாபாரத்தின் பெயரிட்டு பதிவு சான்றிதழ் வழங்குவார்கள். அதைக் காண்பித்து வங்கியில் கடனுதவி பெற முடியும்.



வெள்ளிக் கொலுசுகள் வைத்திருக்கும் பெட்டியில் சிறிதளவு கற்பூரத்தைப் போட்டு வைத்தால் கொலுசுகள் கறுக்காது.

- லட்சுமி சிவம், புரசைவாக்கம்.

✉ திருமண மலருக்கு அழகு சேர்த்த ரம்பை லக்ஷ்மிராகவனின் 'நவரத்ன ஊஞ் சல்' பாட்டைப் படித்தபோது மன ஊஞ் சலும் சேர்ந்து ஆடியது.
காயிற்பட்டி-2, எஸ்.ஏ. கேசவன்.

✉ 'ஆசை அலையில் அகல்யா' சிறுகதை படித்தேன். கண்டதையெல்லாம் வாங்கிக் குவித்து பணத்தைக் கரைத்து வீட்டை குறைக்கும் பெண்களுக்கு நல்ல படிப்பினை!
கும்பகோணம், ஜி. துளசி கணபதி.

✉ 'வயதான குழந்தைகளை வளர்ப்போம்' கட்டுரையைப் படித்தேன். வசதி படைத்த வர்கள் ஒரு முதியவரை தத்தெடுத்துக் கொண்டு பேணிக்காப்பது நல்லது எனக் கூறியிருப்பது அருமை.
லால்குடி, எம்.ஆர். கெஜலெட்சுமி.

✉ 'வடாமில் இத்தனை வகைகளா? அப்பப்பா!' என வியந்தோம். படங்களைப் பார்க்கும்போதே பொரித்துச் சாப்பிடும் ஆவலைத் தூண்டியது!
சிதம்பரம், ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

✉ பெருமைசேர்க்கும் பெண்மணிகள் பகுதியில் வெளியான 'கடகட சுகன்யா' படித்தேன். எத்தனையோ தொழில்களில் பெண்கள் பிரபலமாகி இருந்தாலும், கடம் வாசிப்பதிலும் பெண்கள் முன்னணியில் உள்ளனர் என்ற செய்தி வியப்பை ஏற்படுத்தியது.
தருமபுரி, சாந்தி கந்தசாமி.

✉ சித்திரை வருவதை 'வசந்த ருது' என்று வரவேற்பதுண்டு. துளிர்த்துப் பூத்துக் காய்த்துக் கனிந்து, வசந்தத் தென்றலை வழங்குவது போல மீண்டும் புத்துணர்ச்சியுடன் மலர் பவனி வருவது போற்றுதற்குரியது.
சென்னை - 40,
ஆர். சுப்புலட்சுமி.

✉ 'பாட்டி என்றொரு துறவி' படித்தேன். அக்கால மனிதர்கள் மனித நேயம் மிக்கவர்களாகவும், வாழ்க்கையை அதன் போக்கி லேயே வாழ்ந்து மகிழ்ந்தவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள் என்பதை மிக நன்றாகத் தெரியப் படுத்தியது.
சென்னை - 4, வி. ஜானகி.

✉ குழந்தைகள் குறும்பு போட்டியின் ஒவ்வொரு அனுபவமும் செங் கரும்பின் சுவையை ஒத்திருந்தன.
நெய்வேலி, சாந்தி சுந்தர்.

✉ 'இனிய தம்பதி' பகுதியை இன்றைய இளம்தம்பதிகள் கண்டிப்பாகப் படிக்க வேண்டும். விட்டுக் கொடுத்தல், நாட்டுப்பற்று போன்றவற்றை இளையதலைமுறைக்கு கற்றுத் தருவதோடு, அன்பைப் பற்றியும் சொல்லிக் கொடுத்து குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும்.
சென்னை - 63, சாந்தி சீனிவாசன்.

✉ அன்றாட தினசரிகளைப் படிக்க மறந்தாலும், 'நியூஸ் சாலட்'டை படிக்கும்போது நிறைய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டோம் என்று மனத்திற்கு மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கிறது.
சென்னை - 17, ஆர். விஜயலக்ஷ்மி.

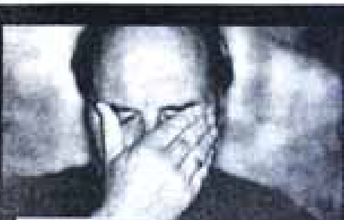
✉ ஏப்ரல் இதழில் கண்ணையும், கருத்தையும் கவரும் வகையில் மாபெரும் மாற்றம் கண்டேன். எல்லாப் பக்கங்களும் 'பளிச்' என்று இருந்தன.
திருச்சி,
சிவ. கமலாவதி பிரகாசம்.

இனிப்பு... செங்கரும்பு!

சொல்ல விரும்புகிறோம்







கேன்ஸர் நோயா?

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.



Dr.K.Sri Sridar

குருபாலா கிளினிக்கின் **Herbal Oncology**™ சிகிச்சை

மீண்டும் மகிழ்ச்சியை உங்கள் இல்லத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

CA. PANCREAS (கணையப் புற்றுநோய்)

MRI Scan
Date: 15.08.2005

Before Treatment

Malignant mass noted in the tail and distal body of pancreas





MRI Scan
Date: 21.01.2006

After 70 Days of Herbal Oncology

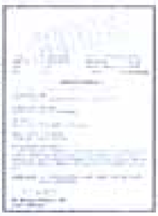
CA pancreas masses significantly decreased in size compared to the pervious scan (Dt. 15 th Aug.'05)

CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)

UGI SCOPY Report
Date: 21.04.05

Before Treatment

POST CHEMO / RADIOTHERAPY RECURRENCE





UGI SCOPY Report
Date: 27.09.05

After 97days Herbal Oncology

NORMAL STUDY

CA. BREAST TO LUNGS (மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)



Before Treatment

NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS

Chest X-ray *Date: 08.06.05*



After 38 days

LESION LESS PRONOUNCED

Chest X-ray *Date: 21.07.05*



After 68 days of Herbal Oncology

NORMAL STUDY

Chest X-ray *Date: 09.09.05*

கை விடப்பட்ட கேன்சரா ? கவலை வேண்டாம்

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus) T.Nagar,
(Next to Krishnaveni Theatre), Chennai - 600 017.
Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835 Cell: 98401 48808
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm
on **Sundays:** 10.00 am to 12.00 Noon

Gurubalaa™ Clinic

Speciality Clinic For Herbal Oncology™ and Asthma
Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.

For more details logon to: www.herbaloncology.com


ஆச்
சாம்ப
ஊரெல்லா
சமை
Aachi
SAMBAR POWDER

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

மே 2006 இதழுடன் இணைப்பு



மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

இணைப்பிதழ்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/-

(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-)

(171-ம் பக்கம் பார்க்க...)

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ. 2500/-

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்கள் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை, நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்,

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,

சென்னை - 600 032. தொலைபேசி: 2225 1522 / 2225 1324

Fax: 044-2225 1021 email: marketting@kalkiweekly.com



கல்யாணப் பரிசாக எதைக் கொடுக்கலாம் என்று இப்போதெல்லாம் நான் குழம்புவதே இல்லை. சுடியாரம், மில்க் குக்கர், ஹாட்பாக்ஸ் போன்ற பொருட்களே திருப்பித் திருப்பி பரிசாகத் தரப்படுகின்றன. அதனால் அவற்றை நான் பரிசாகத் தேர்ந்தெடுப்பதேயில்லை.

மணப்பெண் என்றால் மகப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்பு சமையல், சுயமாகச் சம்பாதிப்பது எப்படி? பொழுதைப் பயனுள்ளதாகக் கழிப்பது எப்படி? போன்ற புத்தகங்களையே பரிசாகத் தருகிறேன்.

மணமகனுக்கு ஜோக்ஸ் புத்தகங்கள், பெண்களின் பெருமை பேசும் புத்தகங்கள், தாயின் அருமை, மனைவியை நேசித்தல் போன்ற நல்ல விஷயங்கள் அடங்கிய புத்தகங்களைத் தருகிறேன்.

இதனால், உறவினர்கள்/நண்பர்கள் மத்தியில் எனக்குக் கிடைத்த பரிசு, பாராட்டு!

- ஆர். ராஜலட்சுமி

திருமணம் கைகூடும் திருமணஞ்சேரி

நாகை மாவட்டம், மயிலாடு துறையிலிருந்து (பழைய மாயவரம்) கும்பகோணம் செல்லும் பாதையில், குத்தாலம் என்ற இடத்திலிருந்து ஆறு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது திருமணஞ்சேரி.

ஒரு சமயம் ஈஸ்வரி, ஈசனை வணங்கி, இன்னொரு முறை தங்களை மணந்து இன்புற வேண்டும் என்று கேட்க, ஈசனும் அதற்கு வரும் பிர்ம்ம கர்ப்பத்தில் உன்னை மணம் புரிவேன் என்றார். ஈசன் குறித்த நாள் வெகு தூரத்தில் இருந்ததால் வருத்தமுற்ற பார்வதி, சற்று அலட்சியமாக நடக்கவே, இதனால் சினமடைந்த சிவபெருமான், உமையை பசுவாகப் பூமியில் பிறக்குமாறு சாபமிட்டார். இந்திராணி, திருமகள், கலைமகள் ஆகியோருடன், பார்வதியும் பசுவாகத் திரிய, அவர்களை மேய்ப்பவனாக திருமால் (ஆமருவியப்பனாக) உருவெடுத்தார்.

அம்பிகை பொழிந்த பாலால், மனம் குளிர்ந்தும், குளம்பின் ஸ்பரிசத் தழும்பினால் மகிழ்ச்சி அடைந்தும், சிவபெருமான், பரத மகரிஷியின் யாகத் தீயில் தோன்றிய ஈஸ்வரியை மணந்த இடம் திருமணஞ்சேரி என்று ஸ்தல புராணம் தெரிவிக்கிறது.

அப்பர் பெருமானாலும், திருஞானசம்பந்தராலும், பாடப்பெற்ற திருமணஞ்சேரிக்கு, குத்தாலத்தில் இருந்து டாக்ஸியில்தான் செல்ல வேண்டி இருக்கிறது.



கோயில் முன்பு இறங்கியதுமே பச்சைப் பசேலென்ற நெற்பயிர்களுக்கிடையில் 'பளிச்' சென்று தெரிகிறது கோயில். நிறைய டாக்ஸிகளின் அணிவகுப்பினால் கோயிலின் முன்னழகு சற்றே மறைக்கப்பட்டிருந்தாலும் தன்னழகை யாரும் குறைக்க முடியாது என்று தலை நிமிர்ந்து நிற்கிறது, மல்லப்பநாயக்கரால் கட்



* கோகிலாம்பாள் - கல்யாணசுந்தரர் பாணிக்கிரஹண திருக்கோலம்

டப்பட்ட ஐந்தடுக்கு ராஜகோபுரம்.

'அருள் வள்ளநாதர்' என்று அழகுத் தமிழில் திருநாமம் சூட்டிக் கொண்டு, மேலே நாகம் குடை பிடிக்க, இடுப்பில் தங்கக் கவச பட்டைகளைச் சாற்றிக்கொண்டு லிங்கஸ்வரூபியாய் காட்சித் தருகிறார் மூலவர் உத்வாகநாதர். அவருடைய கருவறைக்கு வெளியே, இடப்பக்கம் நடராஜரும் வலப்பக்கம் மூலவரை நோக்கிய



ராஜஸ்தானில் 'ஸ்ரீமாலி' பிராம்மண குலத்தவர்கள் மணப்பெண்ணை, குதிரையின் மீது ஏற்றி உட்கார வைத்து ஊர்வலமாக அழைத்து வந்து மணமண்டபத்தில் சேர்ப்பார்கள். அந்தக் குதிரையின் பின்னால் சுற்றத்தார் அனைவரும் நடந்து வருவார்கள். இன்னொரு அதிசயமான வழிமுறை இவர்களிடையே உள்ளது. மணப்பெண்ணின் தாயார், மணமகனின் தாயார் இருவரும் முதலில் மாலைகள் மாற்றிக் கொண்டு அக்னியை வலம்வந்த பின்தான், மணமக்களுக்கு திருமணம் நடைபெறும்.

- வத்சலா சதாசிவன், சிட்லபாக்கம்.

படி, ஸ்ரீதேவி, பூதேவி சமேதராய் வரதராஜப் பெருமாளும், உற்சவ மூர்த்திகளாக தனி சன்னதிகளில் தரிசனம் தருகிறார்கள்.

மூலவரைத் தரிசனம் செய்துவிட்டு வெளிமண்டபத்துக்கு வந்தால் நமக்கு இடப்புறம் இருப்பது, கோகிலாம்பாள் சன்னிதி. 'யாழினும் மென்மொழியாள்' என்ற சிறப்புப் பெயருடன், அம்பிகை அமர்ந்திருக்கும் கோலம் ஆச்சரியப்பட வைக்கிறது. தலையைச் சற்றே வலப்புறம் சாய்த்துக்கொண்டு, வலக்கையில் பூங்கொத்தைச் சுமந்துகொண்டு, இடதுகையைத் தரையில் ஊன்றியபடி மணையில் மணக் கோலத்தில் சுகாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டிருக்கிறார், ஒரு சாதாரண மானிட மணப்பெண்ணைப் போல். என்னதான் மானிடப் பெண் போல் இருக்க முயற்சி செய்தாலும், அவள் கண்களில் தெரியும் கருணை, அவள் சாதாரணப் பெண்ணல்ல அனைவரையும் காக்க வந்த ஈஸ்வரிதான் என்று காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறது.

அடுத்த பிராகாரத்தில் திருமணத் தடை நீங்கி திருமணம் நடக்கப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்ட பக்தர்கள் தங்கள் இல்வாழ்க்கையில் ஒளி ஏற்ற வேண்டிய தெய்வத்துக்கு, அகல் தீபம் ஏற்றிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஐந்து அகல் தீபங்கள் ஏற்றுவது பிரார்த்தனையின் முதல் படி. தீபங்களை ஏற்றிய பின், பக்தர்கள், மணமாகாதவர், மணமானவர்கள் என்று குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு அரங்கத்தில் அமர்த்தப்படுகிறார்கள்.

அவர்களுக்கு எதிரே அரங்க மேடையில், உத்ஸவமூர்த்திகளான அம்பாள் கோகிலாம்பாளையும், ஈஸ்வரர் கல்யாண சுந்தரரையும், ஒருவர் கையை மற்றவர் பிடித்தபடி கல்யாணங்களில் முக்கியமான கட்டமான 'பாணிக்ரஹண கோலத்

தில்' எழுந்தருளப் பண்ணியிருந் தார்கள்.

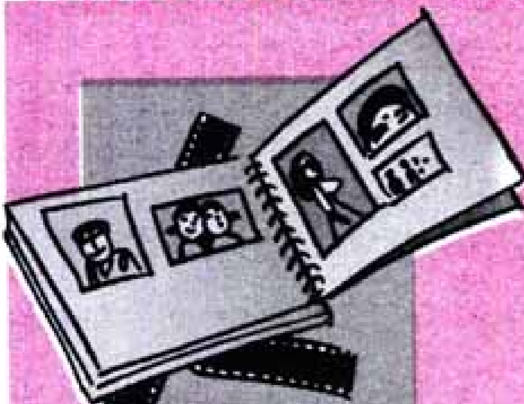
குருக்கள் கையில் மைக்கைப் பிடித்தபடி, பிரார்த்தனை விவரங் களை கணீரென்ற குரலில் விளக்கு கிறார். 'பிரார்த்தனை செய்து கொண்டவர்களின் பெயரில் அர்ச்சனை செய்யப்பட்டு, அவர வர்களுக்கு பிரசாதம் வழங்கப் படும். பின்னர் வீட்டுக்குச் சென்ற பின் காலை 7 மணிக்கு ஸ்நானம் செய்து விட்டு, ஆலயத்தில் வழங் கப்பட்ட எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து உப்பு/சர்க்கரை சேர்க் காமல் நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு விட்டு, தீபம் ஏற்றி, ஆலயத்தில் வழங்கப்பட்ட மாலையை அணிந்து கொண்டு ஸ்வாமியை நினைத்துக்கொண்டு நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். பின்பு மாலையை துணிப்பையில் பத்திர மாக வைக்க வேண்டும். விபூதி, மஞ்சள் குங்குமத்தைத் தினமும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஆலயத் தில் வழங்கப்பட்ட பிரசாதத்தை உரியவர்கள் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். திருமணம் ஆனவுடன், ஆலயத்தில் வழங்கப்பட்ட மாலையை தம்பதியராய் வந்து ஆலயத்தில் செலுத்தி பிரார்த்த னையைப் பூர்த்தி செய்ய வேண் டும்."

அங்கு கூடியிருந்த பக்தர் களின் அனுபவத்தைக் கேட்ட போது, பெரும்பாலோர் பிரார்த் தனை செய்துகொண்ட மூன்றே வாரத்துக்குள் திருமணம் நிச்சய மானது என்று நெகிழ்ந்தனர். கோவையில் இருந்து வந்திருந்த ஒரு ஜோடி, 'நாங்கள் பல வரு டங்கள் பிரிந்து வாழ்ந்து, இந்த ஸ்வாமியின் அருளால்தான் ஒன்று சேர்ந்தோம்' என்று உணர்ச்சிவசப் பட்டனர்.

இப்படித் தனியாய் வந்தவர் களை ஜோடி சேர்த்தும், பிரிந்த தம்பதியரைச் சேர்த்து வைத்தும், சந்தோஷப்படுகிற தெய்வங்களை அருகில் சென்று வணங்குகிறோம்.

மாப்பிள்ளை கல்யாண சுந்தரர், முகத்தில் புன்சிரிப்போடு, இடது கையால் பக்தர்களுக்கு ஆசி அளிப் பது, 'என் கல்யாணக் கோலத்தை காண வந்த பக்தர்களே! உங்களை யும் இதே கல்யாணக் கோலத்தில் பார்க்க சீக்கிரம் வருவேன்' என்று உறுதியளிப்பது போல் தோன்றியது.

இடுப்பைச் சற்று வளைத்து, கால்களை ஒருபுறமாகச் சாய்த் துக் கொண்டு, ஓயிலாக, வலக்



ஆல்பத்தில் போட்டோக்களைப் போட்டு வைக்கும்போது,
அவற்றின் நெகட்டிவ்களை யும் பின்புறம் போட்டு வைக்கலாம்.
அந்த போட்டோக்களின் நெகடிவ் தேவைப்படும்போது
தேட வேண்டி வராது.
- சுகன்யா, காஞ்சிபுரம்.

கையால், அம்பிகையின் கரத்தைப் பற்றி நிற்கிறார்.

மதிசூடியின் கைத்தலம் பற்றி அம்பிகை நிற்கும் கோலம், மதுசூதனனின் கைத்தலம் பற்றி ஆண்டாள் நின்ற கோலத்தை ஒத்திருக்கிறது. இந்த கைமேல் கைவைத்திருக்கும் காட்சியைக் காணகணகோடி வேண்டும்.

அதுவும் அம்பிகையின் தலை குனிந்த பாங்கும், பெண்ணுக்கே உரித்தான வெட்கமும், ஒரு பேதைப் பெண்ணை கண்முன்னே கொண்டு வந்து நிறுத்துகிறது.

'அம்மி மிதித்து அருந்ததி பார்க்கும் வரை அகத்துக்காரர் முகத்தைப் பார்க்கக் கூடாது' என்பது ஐதீகம். ஆகவேதான் அம்பாள் கணவனின் கால்களை மட்டுமே பார்க்கிறாள் என்று விளக்கினார் ஐயப்ப குருக்கள். ஆனால் நமக்கு அப்படித் தோன்றவில்லை.

சர்வ வல்லமை படைத்த, ஆதி பராசக்தியின் அம்சமான, சக்தி, தன் சக்தியையெல்லாம் மறைத்துக் கொண்டு விட்டாளா! சாதாரணப் பெண் போல் இருக்க? அல்லது தன் மனம் கவர்ந்த ஆடவனின் கரம் பிடித்தபின், தன்னைக் காக்க அவன் இருக்கையில், தனக்கு சக்தி எதற்கு? எல்லாவற்றையும், அவருக்காக விட்டுக் கொடுப்பதில்தானே இன்பம் என்று விட்டுக் கொடுத்து விட்டது போல் தோன்றியது.

சித்திரை மாத பூச நட்சத்திரத்தில், மூன்று நாட்கள் நடக்கும் கல்யாணத்தில் மாப்பிள்ளை கையில் விசிறியுடனும், கட்டுச் சாத மூட்டையுடனும், காசி யாத்திரை செல்ல, மேல் திருமணஞ்சேரியில் பரத்வாஜ மகரிஷி அவரை எதிர்கொண்டு வரவேற்க, அதன் பின்வரும் கல்யாண சடங்குகளெல்லாம், மிக விமரிசையாகக் கொண்டாடப்படுகிறது என்று பூரிப்புடன் விளக்கினார் ஸ்ரீ ஐயப்ப குருக்கள்.

வீண் பிரச்னைகளைத் தாமாகவே உருவாக்கிக்கொண்டு, வரட்டு ஈகோவினால் விவாகரத்து கோரி, கோர்ட்டுக்குப் போகும் 'சதி-பதிகள்' முதலில் இந்தக் கோயிலுக்குப் போக வேண்டும்.

இல்வாழ்க்கையின் இலக்கணம் தெரிந்து கொள்ள!

• **நந்தகுமார்**



பெண்கள், சுடிதார் பேண்ட் மீது புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு அங்கப்பிரதட்சணம் செய்யலாம். தரையில் உருளும்போது இன்னொருவர் புடைவையை இழுத்து விட வேண்டாம். புடைவை விலகுமே என்ற கூச்சமில்லாமல் பிரார்த்தனை நிறைவேற்றலாம்.

- பா. சியாமளா பாலு,
கோடம்பாக்கம்.



கண்ணனால் தீர்ந்த சோதனை!

எனது, இரண்டாவது அக்காவின் திருமணத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி. திருமணத்தன்று, மாலை ரிசப்ஷனுக்குத் தயாராகும்போது, என் அக்காவின் கல்யாண நெளிமோதிரம் தொலைந்து விட்டது. கல்யாணத்தன்று, கல்யாண நெளி தொலைந்ததால் எல்லோருக்குமே மனம் மிகவும் வருந்தியது.

மறுநாள் அதிகாலை, என் அம்மா கூறியபடி, ஸ்ரீகுருவாயூரப்பனின் படத்திற்கு, இரண்டு வாழைப்பழமும், பாலும் நிவேதனம் செய்து, பெருமாளைப் பிரார்த்தனை செய்தோம். உள்ளம் உருகி, "கண்ணா, கல்யாண வேலையில் உன்னை மறந்து விட்டோம். எங்களை மன்னித்து விடு. பாவம், கல்யாணப் பெண், மனம் மிகவும் வருந்துகிறாள். மோதிரத்தைக் கிடைக்கச் செய்" என்று நானும் என் தாயும் வேண்டி நின்றோம். சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். ஒரு சின்னப் பெண், "மாமி, இது பாத்ரூமில் இருந்தது" என்று நெளியைக் கொண்டு வந்து கொடுக்க, நாங்கள் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.

- **வசந்தா வேணுகோபால், சென்னை -24.**

1974 (அ) 75-ஆம் வருடம். (வருடம் சரியாக நினைவில்லை) கல்கியில் கி. ராஜேந்திரன் அவர்களின் 'ஸைக்கோ ஸாரநாதன்' என்ற தொடர்கதை வெளிவந்து கொண்டிருந்தது. அருமையான துப்பறியும் நாவல். நான் அப்போது எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போதெல்லாம் வியாழன் மாலை 6 மணியானால் கல்கிக்காக வாசலில் தவம் இருப்போம். புத்தகம் வந்ததும் யார் முதலில் படிப்பது என்று சகோதரிகளுக்குள் சண்டை நடக்கும். நான் 'கல்கி' வந்ததுமே எடுத்துப் போய் தனியாக எங்காவது உட்கார்ந்து ஸைக்கோ ஸாரநாதன் கதையைப் படித்தபின்தான் அடுத்தவர்களுக்குக் கொடுப்பேன்.

வெள்ளி காலை வகுப்புக்குள் நுழைந்ததுமே அலை ஓசை, ஸைக்கோ ஸாரநாதன் இரண்டையும் அலசி ஆராய்வோம்.

ஸைக்கோ ஸாரநாதன் கதையில் கதாநாயகி பெயர் மீனா (என் பெயரும்தான்). கதாநாயகன் பெயர் ரெங்கன். என் தோழிகள் எல்லோரும் நான் வகுப்பினுள்



நுழையும்போதே மீனா-ரெங்கன் என்று கேலி செய்ய ஆரம்பித்து விடுவார்கள். கேலியுடன் கதை விமரிசனமும் தொடரும். அதிலும் குணவதி எஸ்தர் என்ற நெருங்கிய தோழி கதை முடிந்த பிறகும் மீனா ரெங்கன் என்று என்னைக் கேலி செய்வதை விடவில்லை.

அதன் பிறகு திருமணம் நடந்தது. கணவர் பெயர் என்ன தெரியுமா? ரெங்கநாதன். அவர்கள் வீட்டில் அவரை எல்லோரும் ரங்கன் என்றே அழைத்து வந்தார்கள். திருமணம் முடிந்து கோலாருக்குத் தனிக் குடித்தனம் போகும் போது என் சூட்கேஸில் பக்கத்து வீட்டுப் பையன் மீனா-ரெங்கன் என்று வெள்ளை பெயிண்டால் எழுதித் தந்தான். அதைப் படித்ததும் எனக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிக்கும் போது வகுப்புத் தோழிகள் செய்த கேலிதான் ஞாபகம் வந்தது. அந்த சூட்கேஸை 21 வருடங்களுக்குப் பின்னும், இன்னும் (நிறைய டிரான்ஸ்பருக்குப் பிறகு) பத்திரமாக வைத்திருக்கிறேன்.

சைக்கோ ஸாரநாதன் கதையை வைத்து தோழிகள் கேலி செய்தது போலவே ரெங்கன் என்ற பெயர் அமைந்ததை இப்போது நினைத்துப் பார்த்தாலும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

- மீனா ரெங்கநாதன்,
மதுரை.

மணமகள் தேவை

◆ மணமகன், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, துலா, 1968, சென்னையில் வசதிமிக்க பாரம்பரியமான குடும்பம். பெண் கல்வி எஸ்.எஸ்.எல்.சி., +2 (அ) பி.யு.சி. போதும், குடும்ப கௌரவம்தான் பிரதானம். பெட்டி எண் : 12305

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Moolam, UG/33/163cm, Private Service, Rs. 7000/- p.m. + other income, Own Flat, God fearing boy, seeks suitable alliance, Telugu, Kannada, Malayalam welcome, Subsect no bar. No demand. Father only. Railway retired. Box No. 12306

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், உத்தரம் 29, 5.5', BBA, U.S. Citizen employed in U.S. நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சார்ந்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. தொடர்பு ஃபோன் : 28475609. email: atjayashankar@yahoo.com Box No. 12307

◆ Any Iyer subsect bride slim 170/above, 19 to 23, for Hyderabad, Business Family. Brahacharanam, Gauthama, Poosam, Kadagam, fair, 26/188, Systems Administrator, MNC, Doing M.Sc., IT/SAP-Muralidharan 9866073650, 04055705841. Box No. 12309

◆ Vadama, Haritha Gothram, Ayilyam 4th, 31/158 M.Tech., (E.C.) MNC 10 lakhs per annum fair, clean habits, seeks graduate good looking, Vadama girl good family. Send horoscope with bio-data. Box No. 12310

◆ Hindu Mudaliar, Avittam-2, 27/5.6', B.B.A., MDIT, Diploma in Fashion Technology, Own Business, (Builders & Promoters) well to do, boy seeks suitable DCE/Civil Engineer/Architect/Engineer girl. Box No. 12311

◆ தென்கலை ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஸ்வாதி, B.Com., M.S.W. 32, 5.3', உதவி மேலாளர் டி.வி.எஸ். ஸ்கூல்ஸ் மதுரை, மாத வருமானம் ரூ.10,000/- படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விஜயா நாராயணன் (0452) 5534515. பெட்டி எண் : 12312

◆ ஐயர், ஆரோக்கியமும் நல்ல தோற்றமும் கொண்ட 37 வயது, BE, teetotaller நல்ல வேலை/வருமானம், வில்லங்கமற்ற சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். இவருக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான நற்குணம் அமைந்த பிராமணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12313

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, வடமாள், வயது 31, 5.2', கேட்டை-2, குவைத்தில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- 8-ஆம் வகுப்பு வரை படித்த பையனுக்கு 10வது/12 வரை படித்த ஐயர் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய முறையில் திருமணம். ஃபோன்: 9884496568. பெட்டி எண் :12314

◆ ஐயர், தஞ்சை வடமாள், கௌசிகம், அசுவனி 25/175, B.Com., MFM நல்ல சிவப்பு நிறம் MNC சென்னை ரூ. 12,000/- தகுந்த அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அணுகவும். எஸ். வேங்கடரமணி ஃபோன்: 044-2746 1827. பெட்டி எண் : 12315

◆ ஐயர், வடமாள், மௌத்கல்யம், ஹஸ்தம், 33/165/பி.ஏ., சுயதொழில், ரூ. 15,000/- பையனுக்கு வேலைக் குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம் மதம். சாதாரணக் குடும்பம் பரவாயில்லை. மொபைல் : 9840614484/9380509118. பெட்டி எண் : 12316

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyaba, Karthigai-4, 1971, B.Sc., 168cm, MNC, Bangalore, Rs. 20,000/- seeks fair, graduate, Vadamal girl with good family background. Contact Parents. Phone : 044-2474 1542. Box No. 12317

◆ Vadama Iyer, Srivatsam, Chitrai-3, Thula, 1973, 165cm, B.Com., HDSE, System Analyst, Chennai employed. Seeks graduate bride. 26-29. Ph : 044-2658 2192 - 9382124494. Box No. 12318

◆ Iyer, Vathima, Nidhandhana, Bharani, 27, 5.8', B.Com., GNIIT, MNC at Kula Lumpur seeks suitable graduate girl. Subsects no bar. Send horoscope. Mobile No. 9444918121. Box No. 12319

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 29, 5.4', B.Sc., MBA (M.Sc.,) ஹைதராபாத், ரூ. 11,500/- நல்ல ஒழுக்கமுள்ள மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன்: 040-55441653. பெட்டி எண் : 12320

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Aswathi, 30, Diploma in Electronics, & Telecom, M.D. in Private Company, clean habits, Salary 25,000/- well settled. Seeks suitable bride. Contact : Kalyanaraman Phone : 044-25520513. Box No. 12321

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Purattadhi, 35/170, SSLC, employed in Pvt. Co., Chennai Rs. 6000/- p.m. seeks home loving girl. Subsect no bar. Ph : 044-3298 5832. Box No. 12322

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யா, உத்திரம், 33, 165 செ.மீ., 10ம் வகுப்பு, 6000/- அரசு வேலை பையனுக்கு நிரந்தர வேலைக்கு (அரசு/தனியார்) செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12323

◆ Iyer, Ashtasahasram, Pouravathsa, Sadayam, 35, 175, M.Sc., P.G.D.C.A., working as a Project Manager in a reputed I.T. Company in Chennai. Legal Divorcee no encumberances. Seeks graduate good-looking bride. 28/160 from a respectable family. Ph : 044-2493 9285. Box No. 12324

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

◆ Karkathar Pillai, 25/5.9', Parani M.Sc., (Bio-technology) doing Ph.D., in U.S.A. good-looking, good family background seeks educated bride. Subsect no bar. Send Bio-data horoscope to Box No. 12325

◆ Tamil Iyer, Vadama, Srivatsam, Mirugaseersham-3, M.Com., MBA 33/180Accounts Officer, MNC, 20,000/- seeks good-looking girl. Graduate/post-graduate. Good natured with good family background. Send BHP to Box No. 12326 Phone : 24 99 15 62.

◆ Athreya Vadamal, Utthiram, 30/180 CA (Inter) MBA, Master Financial Planner (Canada) Canadian Imigrant Draws 3000 CAD expects middle income group. Spiritual girl willing to settle at Canada to Box No. 12327

◆ Iyer, Brahacharanam, Kaushikam, Tiruvonam, 28/185, IT MNC Chennai. 5.4 lacs per annum, seeks qualified working girl from respectable family. Subsect no bar. email:sumucc@rediffmail.com. Box No. 12328

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், ரோகிணி, (எம்.ஏ.) 5.5', 29, சிகப்பு, UAE 20,000 plus, +2 or Degree படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போன் : 2248 3251/ 22387517 98413 22780 பெட்டி எண் : 12329

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Visakam, (4th padam) Aug. '72 181 cm, B.E., MBA, Sr. Engineer wheatish MNC Pune Rs. 22,000/-p.m. Eton Private Industries seeks graduate girl. Employment optional. Phone : 044-22270820 cell:9444 40 4820 Box No. 12330

◆ Vadama, Pooradam, Srivatsam, 29/166/MBA(IIM), Legal Divorcee, Brief Marriage, No issues, Own Successful Business, 5 Lakhs. p.a. very clean habits, seeks god fearing, Values Driven, slim, fair, beautiful, 22-25 years old, very adjustable, Iyer girl, talented in fine arts (Pref. Music). girl should be fine being a good homemaker, living in a joint family after marriage and settle in Chennai. Divorcees/Widows kindly excuse. Early, simple marriage. Reply with detailed Bio-data, Horoscope, Photograph (must returnable). Box No. 12331

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Mirugashreesam-3, 33/5.4', Handsome (MA) Public Administration working in Office Tiger as Lead Graphic Designer, Chennai, Rs. 18,000/- per month seeks fair graduate girl. Contact : 9380460133. Box No. 12332

◆ கார்காத்தார், புனர்பூசம், மிதுனம், 28/188, பி.ஈ., எம்.எஸ். (அமெரிக்கா), சென்னை பன்னாட்டு நிறுவனப் பணியிலிருக்கும் மணமகனுக்கு, நல்ல தோற்றம், 163 செ.மீக்குக் குறையாத, 25 வயதுக்குட்பட்ட பி.ஈ./எம்.ஸி.ஏ. மணமகள் தேவை. வேளாளரில், சைவம் ஏற்புடையது. விவரக் குறிப்பு, ஜாதகம், புகைப்படத்துடன் அணுகுக. பெட்டி எண் : 12333

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், பூசம்-3, 5.8', வயது 31, சுத்த ஜாதகம், DEEE, BCA, DCS, PDCA, ADCHM, Zenith Computer- ல் பிஸினஸ் எக்ஸிகியூடிவ் என்கிற வரனுக்கு, படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லத் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் : 04298/244681. பெட்டி எண் : 12334

◆ ஹிந்து பிள்ளை மணமகன் வயது 36, Medical Transcriber பெங்களூர், நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் எழுதவும். பெட்டி எண் : 12335

◆ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், மாநிறம், 33 வயது, 5.3', பூசம் +2 சொந்தமாக பிஸினஸ், வியாபாரம் செய்யும் வசதியான பையனுக்கு 10வது (அ) +2 படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12336

◆ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், சுத்த ஜாதகம், 35 வயது, பூரம், பி.காம்., சிவப்பு, 5.5', சொந்தமாக பிஸினஸ் பார்க்கும் நல்ல வசதியான பையனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். பெட்டி எண் : 12337

◆ வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி, 30 வயது, 5.8', சிவப்பு நிறம் (பி.காம்.) சொந்தமாக பிஸினஸ், நல்ல வசதியான வரனுக்கு தகுந்த படித்த மணமகள் தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். பெட்டி எண் : 12338

◆ Iyer, Brahacharanam, Ayilyam, 46, Shadamarshanam, State Govt. Supdt. 14,000/- Legal Divorcee, no issue, young looking, Owning flat at Chennai, seeks good-looking girl. Phone : 044-24357017 cell: 9444-248452 Box No. 12339

◆ Invited alliance from Iyer, Tamil bride for Tamil Iyer Boy, Bharatwajam, Moolam I padam, Jan 1971, 5.7', M.A., PGDFTM, PGDIB(MFT) Contact : 2248 5466 or 9840355533. Box No. 12340

◆ மாத்வ கன்னடம், 60 வக்குலு, கௌசிகம், அஸ்வினி, 29, 5.5', பி.எஸ்ஸி., 10,000 தனியார் கம்பெனி, வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை, உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு : 9841277900/28341940 பெட்டி எண் : 12341

◆ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Swathi, 36, 176 cm, (M.Sc.,) fair, Project Manager in CTS, 80,000/- p.m. well-to-do boy seeks homely upper/middle class girl. Subsect no bar. Box No. 12342

◆ Iyer, Vadamal, Vadulam, Punarpoosam-I, 28 years, 5.4', B.Sc., MBA, Medium fair, working as District Manager in a Pvt. firm, 25,000/- seeks alliance from well-qualified and

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2006. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

employed bride. Contact with bio-data and horoscope. Contact : 9842183148, 9894096901 Box No. 12343

◆ Palghat Iyer, 51, Own House, Legal Divorcee in the year 1991, with no issues, seeks, home maker, cultured, and affectionate Brahmins, respond with latest photo and details. Box No. 12344

◆ Thenkalai, Vadoolam, Bharani II, 35/5.11', B.E. M.S. MBA., working in U.S.A. seeks professionally qualified employed girl. Kalai no bar. India/Abroad. email : chan2rajan@yahoo.com Box No. 12345

◆ Iyer, Vadama, Kowsigam, Aswini, 39 years, B.Com., DCA, having own Advertisement/ Agency average Rs. 15,000/- p.m. seeks suitable girl. Phone : 044-22326262 Box No. 12346

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்யம், அனுஷம், 29, 185 செ.மீ., எம்காம்., (எம்.சி.ஏ.) எம்.என்.சியில் பணி, மாதம் ரூ. 10,000/ தகுந்த மணப்பெண் தேவை. ஃபோன்:9444112911 பெட்டி எண் : 12347

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Pooram II, March 1978, MCA, 176 cms, MNC, Bangalore (SWE), slim seeks slim, professionally qualified employed girl below 25 years age, height above 160 cms. Contact : 04285-225450. Box No. 12348

◆ Iyer, Vadamal, N. Arcot, Srivatsam/Vadulam, Poosam, 30/5.11', MCA, clean habits, no dosham seeks employed or unemployed girls. same sect preferred. Box No. 12349

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Visakam, Thulam, June 1969/180, B.Com., ICWA, Inter, employed in L.I.C. Chennai, 16,500/- only younger brother employed. Father pensioner, Mother housewife. Seeks suitable bride. Cell : 9444101639 Box No. 12351

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், எம்.ஏ., (எம்.பி.ஏ.) செப். 81/5.6', 12,000/- மார்க்கெட்டிங் சிகப்பு நிறம் நல்ல பழக்கவழக்கம் உள்ள பையனுக்கு செவ்வாய் தோஷம் உள்ள வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஃபோன்: 55253730. பெட்டி எண் : 12352

◆ Iyer, Brahacharanam, Kaundinya, Bharani, 35, Commerce graduate, Hailing from a well-to-do family, pursuing music in Cine and Light Music lines, seeks a good-looking bride in the age group of 30. Subsect no bar. Box No. 12353

◆ Mother- Iyer, Father - Vannier, (Father no more) Boy working in MNC Chennai, well settled, brought up in brahminical culture. Seeks suitable bride. Uthiradam/29/ 5.5', Brahmin/ Intercaste preferred. Box No. 12354

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம்-1, 42 வயது, ரூ. 25,000/- மாத வருமானம், சொந்தத் தொழில், சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த கல்யாணம் ஆகாத பெண்ணாக இருந்தாலும், சட்டப்படி விவாகரத்தானாலும், குடும்பத்தை அனுசரித்து செல்லும்படியான பெண் தேவை. ஃபோன்: 43036610 பெட்டி எண் : 12355

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 36, 5.6', பி.எஸ்ஸி., 15,000/- தனியார் துறையில் டெல்லியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, டெல்லியில் வேலைக்குச் செல்ல தகுதியுள்ள/ டெல்லிக்கு மாற்றல் கிடைக்கும் வேலை யிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்: 25370966 செல் : 9444026903 ஈமெயில் : rrajeswari2006@yahoo.co.in Box No. 12356

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூசம், வயது 40, நல்ல நிறம், பி.காம்., எம்.என்.சி.யில் வேலை சென்னை தகுந்த மணமகள் தேவை. அணுகவும். 27973005 பெட்டி எண் : 12357

◆ Tirunelveli Saiva Pillai, Uthirattadhi Boy, 11.11.78, tall, fair, B.E. M.S. employed in USA seeks tall fair, slim girl 24 to 26 years. B.E./B.Tech/M.C.A. Vegetarian. Contact : 0421-2239675, 9894499220 Box No. 12358

◆ Madhwa Desistha, Marathi, Viswamithra, Visakam, 29/181 B.E. Software Project Manager 11 Lakhs per annum seeks educated good-looking girl from Marathi Desistha. Contact : 044-42184164 080-41527638 Box No. 12359

◆ Wanted good-looking well educated girl around 27 for Vadama Tamil Iyer Boy, 32/175, Koundinya, Mirigasirsham, Slim, fair, B.Tech., M.S. working MNC Software Engineer California. Subsect no bar. 044-2811 6378 Box No. 12360

◆ Iyer, Vadamal, Garga, Thiruvonam, B.Tech., 5.6', Aug. 77, S/W, TCS, Chennai 40,000/- seeks graduate fair, good-looking girl, Subsect no bar. Contact : 0413-2211999, cell:9442156599 mail:ramakrishnan40@hotmail.com Box No. 12361

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற் கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ ஐயர், வாத்திமாள், உத்திராடம், காசிப கோத்திரம், வயது 25, 5.5', B.E. M.S., U.S.A. நல்ல படித்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தொடர்பு : 044-24671868. பெட்டி எண் : 12362

◆ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 32/180 B.Com., MFT (Master in Foreign Trade) Rs. 75,000/- p.m. BD Manager, துபாயில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பிஜி படித்த 160 செ.மீக்கு மேல், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு எண் : 044-23766277. பெட்டி எண்: 12363

◆ Iyer, Vadamal, Kasyappa, Rohini, 33/5.10', M.Com., working in leading Cellular Company, seeks educated bride employed/unemployed. Subsects no bar. Phone : 98651 64777 and 04362-287605. Box No. 12364

◆ Boy Tamil Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Kritigai, 31/5.6', NTS, M.C.A. working Senior Software Quality Assurance Engineer, APC (India) Pvt. Ltd., Bangalore, 5 Lacs p.a. Contact No. 080-23394609. Box No. 12365

◆ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Koundinya, Uthiram (3rd padam) working in a Private Company, Bombay, salary Rs. 10,000/- 5.6', 1979 seeks graduate girl from decent family. Subsect no bar. Box No. 12366

◆ Sairam, Tamil Vadamal, Bharatwajam, Aswini-4, 31, fair, slim, 5.8', M.Tech., Comp. Musically talented 13,000/- p.m. seeks homely educated good-looking fair girl preferably unemployed with music knowledge. 080-2845 4328. Box No. 12367

◆ Kannada Smartha, Brahmin, Bharadwaj Gothram, Hastam Kanni 29/173 M.C.A. Software Engineer, Rs. 25,000/- seeks graduate unemployed homely bride. Contact Box No. 12368

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Bharani, 41/169, B.Com., ACA, employed in Chennai, seeks suitable girl. Send BHP Ph : 4354-4041. Box No. 12369

◆ **Tirunelveli Vadama, Naitruvakashyaba, Pooradam, 33/180 B.Com., HDSE senior Software Engineer, MNC, Bangalore 50,000/- seeks slim graduate bride. Phone : 080-26633601 Box No. 12370**

◆ ஐயர், வடமாள், கிருத்திகை-4, ஸ்ரீவத்ஸம், 43/186/ரூ. 20,000 தனியார் பணி, சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான திருமணமாகாத, ஐயர், ஐயங்கார் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12371

◆ Iyer, Vadama, (North Arcot) Vadulam, Mrigasirsham-4, Dec. 77/5.10', M.E. (CS) handsome, clean habits, employed MNC, 5 lacs per annum, seeks PG Vadama girl. Age 23-25 Contact Ph : 044/2723 7884. Box No. 12372

◆ Iyer, Vadama, Naithrupakashyapa, Moolam, 31.08.71 employed in Airforce, Lucknow. Seeks suitable girl. Phone : (0832) 2416349. Box no. 12373

◆ Alliance invited from Non-Bharadwaja graduate employed girls, age 26-32 for Iyer Vadamal Boy age 34, 5.7', working in MNC Bangalore. Salary 25,000 p.m. Star Pooratadhi II padam. Subsect no bar. Box No. 12374

◆ **Vadakalai, Naithrubakasyapam, Uthirattadhi, 29,5.9', B.E. M.S. (USA) Software Engineer (USA) HIB visa seeks post-graduate/professionally qualified bride. (Earlier, Engagement revoked). Box No. 12375**

◆ Ashtasahasram, Bharatwaja Gothram, Moolam IV, 7.12.1972, 168cm, B.E. Civil employed as Assistant Engineer (National Highways) State Govt. seeks alliance from employed/unemployed, Graduate/Post-graduate girl from decent family. Subsects no bar. Box No. 12376

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poorattadhi, 7.6.69, 5.4', 50,000/- B.A. Corporateship, Business Banking, Relationship Manager, HDFC Bank, Own Flat, fair, good-looking, boy seeks homely girl. Ph : 24990158-Tamilmatrimonial.com. M : 346795. Box No. 12377

◆ Iyer, Vadama, Viswamitram, Pooram-3, age 35, Ht. 5,8 (173cm) M.C.A. (MBA) Executive MNC Chennai, 25,000/- p.m. One House at Nanganallur boy seeks suitable girl. Box No. 12378

◆ Madhwa Kannada Bharadwaja, Mrighashira December 1973, Six feet B.E. employed enbedded Software Engineer, Chennai seeks educated good-looking bride. Contact Box No. 12379

◆ ஐயங்கார், 39, டி.எம்.ஈ., 9000/- தனியார் நிறுவனம் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 12380

◆ ஐயர், 32, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 6000/- மணமகனுக்கு 8வது படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட் பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். பெட்டி எண் : 12381

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Thiruvadirai, 1971, 5.7, M.A., Thaniyar, 12,000 per month. seeks suitable girl. Ph :(0452-2301164) Box No. 12382

◆ **Iyer, Vadama, Srivatsam, Poosam-3, 15.09.71, 171cm, clean habits, fair, M.E., from college of Engg (Guindy), Anna University Lecturer at Chennai based reputed deemed University 15,000/- + benefits seeks good qualification bride 044-22477866, 94449 36541 v.dotthusg@gmail.com Box No. 12383**

◆ Srivatsa Iyengar, Revathi, 30, well-to-do B.Com., MBA in Modelling Line Requires suitable girl. Box No. 12384

◆ Palghat Iyer, Vadama, Kousikam, Moolam 35, 5.10', B.Sc., PGDCA (MBA Final year) Software Co., Chennai 25,000/- fair, seeks graduate, girl below 32, good-looking, home loving, K.S. Krishnan, (044) 2495 3705. Box No. 12385

◆ Vadamal, Viswamithram, Uthram, 34/170/20,000 Officer, SBI Widower with female child aged 4 seeks Brahmin bride, Divorcee, widow acceptable. 9444348986 4 - www.saisankaramatrimonials.com. - 2471 6920 Panchapakesan Box No. 12386

◆ Iyer, Vadamal, Vathoola, Krithikai -4 32/5.6' M.A. (Pub. Admn) Employed/Reputed Company in Chennai, Rs. 30,000 p.m. Last Son, seeks homely, healthy, good-looking graduate girl employed/unemployed Contact 24836912/ 9884362397 email ID:neela@gmail.com Box No. 12387

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரித, விசாகம்-3, தோஷமற்ற ஜாதகம், 30/172 செ.மீ., அழகிய சிவந்த நிறம், DECE (AIME) Kuwait-டில் வேலை, ரூ. 60,000/- மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு அழகிய, சிவந்த நிறமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான +2/பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Contact Tel No. 04298 230909, எஸ். விஜயலட்சுமி, email:sathyraja@yahoo.com Box No. 12388

◆ Iyer, Brahacharnam, Koundinya, Magam, 15.09.74, 5.4', DME, (B.Tech)., Reputed Company Rs. 30,000/- p.m. seeks graduate bride employed/unemployed apply to Box No. 12389

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, அவிட்டம், 30/180/ BE/MNC/Software Engineer/50,000 சென்னையில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த, குணமுள்ள, 160 செ.மீக்கு மேல் உயரமான, அழகான, பட்டதாரிப் பெண் தேவை. போன்:044-24817374. பெட்டி எண் : 12390

◆ Vadagalai, Shadamarshanam, Poorattadhi-3, 31/180 BE, MBA Software Consultant self-employed Bangalore, decent income seeks good-looking educated decent family girl. Box No. 12391

◆ முதலியார் கிருத்திகை 4 (செவ்வாய் 8ல்) 29, 5.4', B.Sc., (MCA Correspondence) M.A. (Mass Communication) IT in NIIT இளமையானத் தோற்றமும், அழகான, வங்கியில்

அதிகாரியாக பணிபுரியும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு முதலியார், துளுவ வேளாளர் பிரிவில் உள்ள படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள கல்லூரி விரிவுரையாளர், ஆசிரியர் நல்ல பணி, வயது 27க்குள் அழகான மணமகள் விண்ணப்பிக்கவும். போன்:044-25981479 பெட்டி எண் : 12392

◆ Brahacharanam, Athreya, Sadhayam, 27/175cm, AMIE, 25,000/- working in Reliance is looking for a graduate, fair & Good looking girl from a respectable family. Subsect no bar. (செவ்வாய் 7வது இடத்தில்) P. Jayashree Sriram, 4/5 Sriram Nagar, 1st Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 41. Ph : 2452 9035, 9841013512.

◆ Iyer, Vadamal, Srivastham, Chithirai II, 27 years, 6.2', B.E., M.S. very fair, Boy working USA seeks alliance from well qualified girls. (B.E. preferably) Contact with Bio-data horoscope P.K. Thailambal, 39, Jothinagar, 1st Street, Podanur, Coimbatore - 641 023.

◆ **Vadama, Haritha, Pooratathi, 175/1976 fair, ICWA, Gulf employed Taxfree IOL p.a. seeks fair girl C.A. ICWA B.E., M.B.A., M.C.A. all regular Ph : 044-2482 7944, Kannan, 36, Jayalakshmi Nagar, Moulivakkam, Chennai - 116.**

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், அவிட்டம், பாதராயணம் 28, 5.7', பி.ஏ. (எம்.பி.ஏ.) பில்டர்ஸ் பங்குதாரர் சொந்த வீடு நல்ல வசதியான வரனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, நிய. நெ. 4/5 ஸ்ரீராம் நகர் முதல் தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041, 044-2452 9035, 98410 13512.

◆ Iyengar, Vadakalai, Bharadwajam, Aswathy, 36, 175, B.Com., Diploma Material Management, working IOCL, Manali, Junior Commercial Manager, Rs. 12,000 seeks suitable girl from respectable family. S. Andal, No.5 Srinivasa Road, Chromepet, Chennai - 44. Phone : 044-22235794.

◆ **Tirunelveli Saiva Pillai Utharatathy 29/168 Senior Software Engineer, California USA, seeks very fair, good-looking qualified Technical/Medical, willing abroad Contact with BHP. S. Sadagopan Advocate, Govt. Pleader, South Car Street, Vallioor - 627 117, Tirunelveli District. Phone : 04637220344/ 94443671444.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம பூரட்டாதி, எம்.சி.ஏ., சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், பெங்களூர் ரூ. 30,000/- 27/170 சிவந்த நிறம் எம்.சி.ஏ. எம்.பி.ஏ. பிஜி படித்து பெங்களூரில் வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. எஸ்.வி. இராமன், 15, தேவ்ஜி காலனி, திருப்பூர் -641 601. ஃபோன். 2203450

◆ Vadama, Kausigam, Aayilyam 32, M.Com., State Govt. Health Dept. seeks well educated girl only son to K.C. Vidyavathy, 20, Makkan Street, Kalavai - 632 506, Ph : 04173-242410 Cell : 9443447320.

◆ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Pooradam, 28/165 MCA, SWE, TCS, Chennai seeks good-looking unemployed post-graduate bride. Call :9840853524 Jayaraman, A4, Meenakshi Flats, First Street, Jeeva Nagar, Madipakkam, Chennai - 600 091.

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Uttiram 2nd Mars 7th 30/172 B.Com., MIRITJM, flight lieutinant (Admn) IAF Rs. 20,000/- seeks graduate/PG girl. Send horoscope with details to T.M. Chandrasekharan, Plot No. 39, Tirupathy Layout, Somalwada, Nagpur - 440025. Ph : 2285114 (0712)

◆ Iyer, (North Arcot) Vadama, Bharathwajam, Krithigai, 31, 170cm, D.M.E. (AMIE), Sr. Engineer & LIC Agent, Boy seeks girl. A.E. Nagarajan, Vignesh Flats, No. 27&28B 3rd Street, Murugappa Nagar, Puzhuthivakkam, Chennai - 600 091. Ph : 044-22425534

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwaja, Chithirai-3, 35/ 5.6', Dip. Civil Engg. 7000/- p.m. Own Business, Own House, unencumbered, Legal divorcee seeks suitable alliance. Simple marriage. Send BHP returnable. K. Ramanathan, 43, Durairaj Street, Thirunagar, Valasaravakkam, Chennai - 87. Ph : 044-2486 0574.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 29, பி.காம்., 163, அசோக் லேலண்ட், நிர்காம் பொ க்னிகள், மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். என். சுப்பிர மணியன், 26/1 D-4, ப்ரீத்தி அபார்ட்மெண்ட்ஸ் வால்மீகி தெரு, கி. தாம்பரம், சென்னை - 59. ஃபோன்: 044/22394671.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, சுவாதி, 23.05.1975, 5.6', B.Sc., Diploma in Computer, Asst. Manager - Pantaloon கல்யாணமாகி ஒரு மாதத்திற்குள் சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. Mrs. Radha Balaji, 2/B/502, Manmandir Suraksha Society, Nahur Road, Mulund (West), Mumbai - 400 080. Tel : (022-56088322).

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Hastham, 31/186, Asst. Chef Carnival Cruise Lines, U.S.A. seeks qualified, Employed/unemployed bride of the same sect. G.A. Nagaratnam, No. 172, III Cross Street, Lakshmi Nagar Extn, Porur, Chennai - 116.

◆ கேரளா ஐயர், ஆயில்யம், ஹரித, வடமாள், தாரமிழந்த, இரு குழந்தையுள்ள 48, 6' இன்ஜினியர், துபாயில் சொந்தத் தொழில் செய்யும் வரனுக்கு, 37-42, 5.5', படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத, விவாகரத்தான வரன்களும் சம்மதம். ஊர்மிளா ராம்லக்ஷ்மண், சி-94, கோவிந்தபுரி, குவாலியர் - 474 011 0751-2341467.

◆ Iyer, Brahacharanam, Vathulam, Kettai 29/166, fair, Ph.D., (Micro) Scientist Central seeks professionals girl, e-mail : cssundram100@yahoo.co.in details/horoscope, C.S. Sundaram, No. 27, Errattapilliyar Koil Street, Pammal, Chennai - 75. 044-22480250.

◆ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Poorattadhi, smart, 40/178, B.Sc., M.A. L.I.C. employed seeks home-loving graduate girl below 34 years from respectable family. Send Horoscope & Bio-data (Rakshasaganam need not apply) S. Parvathy, 2847/9B, 9th Cross, Jayanagar, Mysore - 570 014. Phone : 0821-2566904.

◆ **Mother 24 Manai Telugu Chettiar, Father Devendrakula Velalar, Uthiradam, 29/173, B.E. Software Engineer in I.B.M. Bangalore - Annual Income Rs. 8,00,000/- Vegetarian, clean habits, seeks good-looking, any graduate, good family backgrounds. Intercaste acceptable. Contact : Tmt. S. Jothi, W/o Dr. K. Sundararajan (Late), No. 428, Thanthai Periyar Nagar, Trichy Road, Palladam - 641 644, Coimbatore District.**

◆ Kowsikam, Vadakalai, Pooram, 29/170/B.Com., Tax & Investment Consultant, Chennai, seeks Iyer/Iyengar, graduate/employed/unemployed girl. Subsect no bar. Respond horoscope Mr. K. Krishnan, 9/16-B Satya Nivas Apartments, Thiruvalluvar St., Subramanya Nagar, Salem - 636 005. Cell: 09442747625 (Mrs. K. Radha), Cell : 09364213230 (Mr. K. Krishnan)

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், உத்திரம், 28/5.8', மாநிறம், ஐ.டி.ஐ. 15,000 துபாய் ஆயில் கம்பெனியில் உள்ள வரனுக்கு வேலை செய்யும் பெண் தேவை. ஒரே பையன். சொந்த வீடு. S. Naganathan, Old No. 2 A, New 5, Vengadaswara St., Radha Nagar, Chromepet - 600 044. Ph (044) 2265 3395.

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Poosam third, 30, 5.11', BBA (Discontinued), Production Manager in BPO, Chennai, Rs. 10,000 p.m. seeking graduate/Non-graduate employed/unemployed girl. Subsect acceptable. T.S. Subramaniam, 4/200, Venkateshwara Avenue, Mudichur Road, Chennai - 600 048. Tel : 55662100, Cell : 93804 16610 email:skts_md@yahoo.com

◆ ஐயர், தஞ்சை வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்-1, 31, 6', பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர், தனியார் நிறுவனம், 12,000/- சொந்த பிளாட், பட்டதாரி பெண் தேவை. ஃபோன் 2471 2587 ஜே. குருமூர்த்தி, 18/66 மூர்த்தி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koushikam, Thiruvathirai, 29, DCE, Engineer L&T 30,000/- Sevvay in Eight requires. Suitable girl. Subsects acceptable. K. Seetharaman, 2/3 Bramin Mettu Street, Thiruvaiyaru - 613 204. Ph : 04362-262498.

◆ பாரத்வாஜம், அஷ்டசஹஸ்ரம், 1) மகம், வயது 46, தாரமிழந்தவர் பி.காம்., ஆடிட் ஆபீஸ், மாதச் சம்பளம் 4000/

- 2) மூலம் வயது 39, பி.காம்., அக்கௌண்ட்ஸ் மேனேஜர், பிரைவேட் லிமிடெட்., மாதச் சம்பளம் 12,000/- பட்டதாரி அல்லது +2 படித்த பெண்கள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எம். சங்கரி அம்மாள், 27, திருமலை நம்பித் தெரு, கும்பகோணம் - 612 001.

◆ ஆத்ரேயா, வடமாள், 1) மிருகசீரிஷம், வயது 39, ஐ.டி.ஐ. வெளிநாட்டுப் பணி மாதச் சம்பளம் 25,000/- +2 படித்த பெண் தேவை. 2) ரேவதி, வயது 36, ஐ.டி.ஐ. வெளிநாட்டுப் பணி மாதச் சம்பளம் 25,000/- +2 படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜே. லலிதாம்பாள், C/o ஜே. சங்கரநாராயணன், பழைய எண் 1/19 புதிய எண் 1/22 அக்ரஹாரத் தெரு, தியாகராஜபுரம், நரசின்கன்பேட்டை போஸ்ட், மயிலாடுதுறை ஆர்.எம்.எஸ். - 609 802.

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Poonarvasu-4, 27, 5.8', Chief Officer, Merchant Navu, Rs.13-15 lakhs p.a. clean habits, seeks educated, good-looking, employed/unemployed girl with good family background. Contact with horoscope and bio-data Mrs. Uma Narayanan, 402, Vinayaka, Mahagun Villa, Vaishali, Ghaziabad - 201 012. Ph : 0120-2770102 email id: umanarayanan2003@yahoo.co.in

◆ ஸ்ரீவத்ஸ தென்கலை ஐயங்கார், திருவாதிரை, 35 வயது, 5.5', +2/ரூ. 10,000/- அரசு வேலை, காது கேளாத, வாய் பேசாத பையனுக்குத் தகுந்த பிராமண மணமகள் தேவை. அதே குறைபாடுள்ளவர் சம்மதம். எஸ். செண்பகலட்சுமி, எஃப்.114, சாந்தி சதன், கோச்சடை, மதுரை - 16. ஃபோன் :0452-4351410/9884043998

◆ ஐயர், வடமாள், கௌதமம், அசுவதி 28/+2 employed in Private Rs. 5000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. V. Venkatraman, 17/9 Vellala Street, Aminjikkarai, Chennai - 29. Ph : 26614480

◆ வெள்ளான் செட்டியார், கார்த்திகை, மேஷம், 27/180cm MBA Area Sales Manager, Building Products Company மாத வருமானம் ரூ. 40,000/- சிவப்பு நிறம் வசதியான வரனுக்கு செட்டியார்/பிள்ளை வகுப்பில் degree/BE/MBBS வேலைக்குச் செல்லும் செல்லாத அழகான மணமகள் தேவை. போட்டோ ஜாதகம் அனுப்பவும். ஃபோன் : 0452-2580568 செல் 94430-45032 கே. ராமசாமி, 69, தெற்கு மாசி வீதி, மதுரை - 625 001.

◆ ஐயங்கார் பையன், வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், கார்த்திகை, வயது 30, உயரம் 6', B.Sc., M.C.A. வேலை H.P./Bangalore. மாத வருமானம் ரூ. 16,000/- நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. Jagan Parthasarathy, 21/27, Manjunatha Nilaya, Banaswadi, Bangalore - 560 043.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinya, Swathi, age 28, 167cm, B.Tech., MBA handsome, working at Hosur in Murugappa Group Rs. 50,000/- p.m. seeks qualified unemployed fair bride from traditional family. Subsect acceptable. S.Y. Venkata Narasimhan, Advocate, 27, Bharati Street, Gobichettipalayam - 638 452. 93829-22718, 99423-37076, 04285-222718.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, திருவாதிரை, 28, 186 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., 40,000/- சீனியர் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர், பங்களூர், பட்டதாரி. உயரமான பெண் தேவை. பத்மா கணேசன், 1/8 வாலாஜாபாத் சாலை, வண்டலூர், சென்னை 48. ஃபோன்: 2239 3468.

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Poosam, 29, 172, B.Tech., MBA, MNC London, seeks qualified bride age below 26 from good family, Venkatraman, 17, K.K. Nagar, Rajaji Nagar, Ariyalur. 04329-220583 email:nuclearbala@yahoo.com

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Aswathi, Dec. 75, 177, fair, MCA officer, Nationalised Bank, Bangalore, 2.2 Lakhs p.a. seeks qualified employed bride. Subsects no bar. Contact : 044-24850402 Send bio-data and horoscope o C.S. Krishnan 20/40 Govindan Road, West Mambalam, Chennai - 600 033.

◆ Iyer, Brahacharanam, Gauthamam, Puradam, 30/178 graduate Own Business, Own House, seek respectable home-loving family girl mininum 12th simple marriage. Devarajan, 372-A, Sagar Apartment-1 F.No. 203, Sarvadharam Colony, B-Sector, Kolar Road, Bhopal - 462 042. Phone : 0755-2494672 email:sweeish11@yahoo.com

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திரம், மாநிறம், 34, 5.5, பி.பி.ஏ., ஐசிஎஃப். இரயில்வே, 8000, வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. எஸ். சந்திரசேகரன், 28, ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு, மூன்றாவது தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன்: 26170397.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Swathi, 11/1968, 180cm, M.Com., 30,000 p.m. dealer Sintex Doors and Tanks. Thiruppur Own House and properties in Mayiladuthurai seeks suitable homely bride. Subsect no bar. K. Sekar, 66/32, Pattamangala Street, Mayiladuthurai- 609 001. Phone : (04364) 223905.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam 12/1976 168cm, B.Com., 20,000 p.m. Dealer Sintex Doors and Tanks. Mayiladuthurai Own House and properties seeks suitable homely bride. Subsect no bar. K. Sekar, 66/32, Pattamangala Street, Mayiladuthurai - 609 001. Phone : (04364) 223905.

◆ Wanted bride for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702.

◆ ஐயர், 32, 5.7', அஷ்டசாஸ்திரம், வாதுலம், ரோஹிணி-1, டி.ஈ.ஈ., துபாயில் வேலை ரூ. 20,000/- கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாத ஒரே பையனுக்கு பெண் தேவை. தகப்பனார் இல்லை. எளிமையான திருமணம். திருமதி. N.Vidhya, 28/66, IIIrd Street, Kamaraj Nagar, Ennore, Chennai - 600 057. cell: 9444890157.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பூராடம், 2ம் பாதம், வயது 30, 5.11', very fair, M.Com., Accts. Pkg. PGDCA தனியார் கம்பெனியில் Accounts Manager, seeks a graduate Iyer girl, (பெண் வேலையில் இருந்தால் நல்லது. not must) K. Saraswathi, F-404 Bharani Colony, Sainik Puri, Secundrabad - 500 094. Ph:27114473

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 32, 5.10', ரூ. 12,000/- B.Sc., DCA, தனியார் கம்பெனி நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஆர். பலராமன், கீழமணக்குடி B- முட்லூர் சிதம்பரம் (வட்டம்) கடலூர் (மாவட்டம்) - 608 501.

◆ கவுண்டர், கும்பராசி, அவிட்டம், 29/5.7', Dip. in Chemical Technology, Cement whole sale dealer, மாத வருமானம் 25,000/- படித்த, அழகான, நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள பெண் தேவை. கே. ராஜகுமாரி, 135, கடலூர் சாலை, முதலியார்பேட்டை, புதுவை-4. 9367600654, 0413-2356224.

◆ Vadamal, Koundinya, Swathi, 30 years, 5.8' (M.Com.,) Own Business, Own Shop, Own house, Rs. 20,000/- p.m. seeks graduate employed (or) unemployed girl. Subsect no bar. M. Ramakrishnan, 837F, 6th Cross, 17th 'F' Main, 6th Block, Koramangala, Bangalore - 600 095. Ph : 080-25520764.

◆ Telugu Brahmin, Hastham, Kasiyapa, 36/165, M.Sc., M.Phil., B.Ed., 7000, Lecturer, Pvt. College, seeks qualified girl. N. Govindarajan, 39-A, West Link Colony, Krishnagiri - 635 001. Ph No. 04343 236365, 9865334424, 9840145939.

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்தம், கன்னி 28/174 (25.11.1978) M.Tech., employed ISRO, திருவனந்தபுரம், மாத வருமானம் 25,000/- சுத்த ஜாதகம், படித்த பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. 0435-2410445. எம். கல்யாணம், 58, பாரதி நகர் தெற்கு, கும்பகோணம் - 612 001.

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்யம், கிருத்திகை-3, ஆகஸ்ட் 1975, பி.எஸ்ஸி., (கம்ப்யூட்டர்) எம்.பி.ஏ., தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர் வேலை பார்க்கும் வடமாள் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். நாகராஜன், H.120/2 33வது கிராஸ் தெரு, சென்னை - 90. (☏போன்: 24465340)

◆ Tanjore Vadama, Bharatwajam, Hastham, 29 years, DCE B.Com., 5.5', salary 25,000/- Medical Transcriptionist, Chennai. Seeks Vadama Girl Degree fair required. K.L. Radha Bai, 12H, 13th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061. 044-5539 6332

ஜூன் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி : 5.5.2006

மணமகன் தேவை

◆ தஞ்சாவூர், தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ கோத்திரம், அனுஷம்-1ம் பாதம், விருச்சிக ராசி, 06.12.1980/-165 செ.மீ., பி.ஈ. படித்து பெங்களூரில் 'Motorola' கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பி.ஈ. அல்லது அதற்கு மேல் படித்து பெங்களூரில் எம்.என்.சி. கம்பெனியில் பணிபுரியும் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த நல்ல மணமகன் தேவை. பெங்களூரில் பணிபுரிவது அவசியம். தொடர்புக்கு : 080-2523 2392. பெட்டி எண் : 29371

◆ Alliance invited from parents of well qualified and well settled boys age 29/31 for Tanjore Iyer Vadama, Bharadwajam, Visakam-2, 27, 165 cms, fair, graduate girl employed multinational bank. Contact Box No. 29372

◆ **Iyer, Brahacharanam, Veethakavya Poorattadhi, 27, 158, B.Com., M.F.A., PGDPM, CA (Final) Reputed Company fair, good-looking seeks professionally qualified, well placed Broadminded Sai Devotee, Iyer groom below 32, Subsects acceptable. Box No. 29373**

◆ தமிழ் ஐயர், கௌதம, திருவோணம், 26/160 பி.காம்., MFM, தனியார், 6000/- விபத்தில் இடது கை (80%) இழந்த பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுடன் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29374

◆ **ஐயர், பிரஹசரணம், நைத்ருவ காச்யப, உத்திரட்டாதி, 23/5.5', நல்ல நிறம், சங்கீதத்தில் 'இசை கலைமணி' பட்டம், கண் பார்வை அற்றவர், வசதியான குடும்பம், ஓரளவு நல்ல வேலையும், இரக்கக் குணமும், அன்புள்ளமும், மனிதாபிமான மும் கொண்ட பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 29375 ஃபோன்: 044/2813 2091.**

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Pooradam-4, 24 years, 170cms, M.Sc., Food Science, Pvt. Bank, fair, good-looking seeks professionally qualified, well employed earning minimum 40,000/- in India (or) above 6000 dollars if abroad with a height above 180 cms. Clean habits Iyer Boy/age 26-28 only. Phone : 044-2641 3327. Box No. 29376

◆ Iyer, Vathimal, Kousigam, Mirugasirsam, Midhunam, 21 years, 5.5', BE, Comp. Sci. seeks professionally qualified

well settled below 27 year bride groom Phone : 94442 33882, 2223998 Box No. 29377

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, வயது 25, 5.4', B.Com., MBA (HR) நல்ல சிவப்பு, உத்தியோகம் பம்பாயில். பையன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள : 022/27725614/044-2231 6785. பெட்டி எண் : 29378

◆ Iyer, Vathima, Pooradam, Kaundinyam, B.E. (H) Computer Science, (BITS Pilani) 23, 5.3', good-looking, employed in MNC at Bangalore seeks suitable well qualified groom from respectable family. Subsects no bar. Send horoscope to Box No. 29379 Ph : 044-2371 3217.

◆ Iyer, Vathima, Aayilyam-1, Haritha, B.Com., 5.4', good-looking, employed in Private firm at Bombay seeks well educated, settled groom upto 28 years. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 29380 ph : 022-2407 4313. email:chandru22061950@rediffmail.com

◆ Iyengar, Vadagalai, Vathoola, Uthiram-3, 5.2', fair, 35, B.Sc., Computer NIIT, Legal Divorcee, no issues. well qualified well to do well placed, any Brahmin, age below 40. Divorcee or widower without encumbrance. India or Abroad. Photo & Horoscope must. Box No. 29381

◆ ஐயர், வடமாள், கௌதம கார்த்திகை, 19.06.82. 5.5', பி.ஏ. சட்டப்படி விவாகரத்துப் பெற்ற குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் நல்ல குணமும் பழக்க வழக்கங்களுடன் சிறந்த உத்தியோகமும் கூடிய 30 முதல் 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. தொடர்புக்கு செல்போன் நெ: 94427 06257. பெட்டி எண் : 29382

◆ **Tamil Chettiar girl, 31 years, Software Engineer, working in U.S.A. seeks alliance from qualified professional and willing to settle in U.S.A. caste no bar, No Concern about groom salary/Job and financial status. Prefer early marriage. Contact : email:sivarama1940@yahoo.com Phone : 044/2241 2971 Box No. 29383**

◆ Hindu Nadar, Poorattadhi, Meena Rasi, 28/5.4', smart, well-employed in reputed IT Company, Chennai, MCA girl seeks well-educated employed preferably Chennai based Boy below 33 age. Mob:9884409677 Box No. 29384

◆ Vadagalai, Kousigam, Ayilyam, 33, M.A., 5.5', Legal Divorcee, issueless good-looking smart seeks unmarried/Divorcee without children Northern India employed Vadagalai boy with clear habits. Cell No. 9425435998, 07392-243811 Box No. 29385

◆ Madwa Deshastha, Bharadwajam, Ailyam II patham, Marathi speaking Brahmin girl well settled 25/153/25,000 seeks same caste well settled Boy good-family background. Contact : nmraow@yahoo.com 98404 52315 Box No. 29386

◆ ஐயர், கௌசிகம், கன்னி, உத்ரம், 28, 5', B.O.T. 8ல் செவ்வாய், வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு

தகுந்த மணப்பையன் தேவை. போன்:044-5524 2122. பெட்டி எண் : 29387

◆ Iyer, Koushika, Vadamal, 23, 5.3', Poosam, good-looking M.Sc., IT working HCL seeks professionally qualified well settled bridegroom upto 28 years. Subsect no bar. Box No. 29388

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கேட்டை, 3ம் பாதம், 24 வயது, எம்.சி.ஏ. கோயம்புத்தூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, நல்ல தோற்றமும் நிறமும் உள்ள பெண்ணிற்கு MCA/ BE/MBA நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. 0422-2402220 பெட்டி எண் : 29389

◆ Iyer, Brahacharanam, Badarayanam, Bharani, 28, Born DEAF and DUMB +2, can understand well, passed Teacher's Training in Tailoring, seeks normal speaking decently employed Boys, widower or divorcee without issue acceptable. Ph : 044-2376 1202. Box No. 29390

◆ தந்தை முதலியார், தாயார் ஐயர், வயது 25, பி.பி.ஏ., தையல் கலைத் தொழிலில் அரசு பட்டயச் சான்று, மாத வருமானம் ரூ. 7000/- நல்ல குணமுள்ள அரசு/தனியார் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29391

◆ Thondaimandala Saiva Mudaliar girl, 29, slim, very good-looking working as a Bank Officer seeks well educated well employed/self employed groom from Saiva Mudaliar Community. Please respond with a photo/horoscope. Box No. 29392

◆ Gurukkal, Sivachariyar, Kousigam, Visagam, Oct. 75, 152cm, B.Com., (MBA) very fair girl, State Govt. Chennai. Seeks good-looking well employed boy. Box No. 29393

◆ Alliance invited from professionally qualified grooms, below 40, for Kerala Iyer, Vadama, Haritham, Chadhyam, 35, 157 cms, Lecturer Delhi University, interested in Music. Contact : 011-2756 8463, 2756 1853. email: tgrupa@rediffmail.com Box No. 29395

◆ Alliance invited for 41 year old Vadama Srivatsam fair, slim, 5.4', girl from well placed boys. Star Krithigai, Simple marriage. Contact : K.V. Mahalingam, Phone : 55383938 Box No. 29396

◆ Alliance for Tamil Iyer, Vadama girl Uthirattadhi, Uchithyam BE(MBA) 1977/153 cm, Team Leader MNC Chennai/ 40,000 p.m. Contact : 044-24418496/ jansuk@vsnl.net Box No. 29397

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, 38, 5.5', பேசும், கேட்கும் திறன் குறைபாடுள்ள, கணவனை இழந்த, கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்ட, ஒரு குறை யும் இல்லாத 10 வயது பெண் குழந்தையுள்ள, குடும்பப்பாங்கான slim, fair looking பெண்ணிற்கு, பரந்த மனப்பான்மையுடைய வரன் தேவை. உட்பிரிவு கள், தாரமிழந்தவர்களும் சம்மதம். ஃபோன் : 9884575565/9884154172 பெட்டி எண்: 29398

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja Gothram, Moolam-3, 22/160 B.Sc., Comp. Science (MCA) working seeks professionally educated and well employed groom born after 1979 Subsect no bar. Contact : 044-22530116/022-32583780 Box No. 29399

◆ Iyer, Vadamal, Viswamitram, Anusham, 20.11.79, slim, good-looking, 152 cms, employed, Chennai, MA seeks educated, well-employed groom with clean habits, send horoscope, biodata, photo, Ph:044-2471 4582, email:mangalamb@yahoo.com Box No. 29400

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vathulam, Hastham, 26/170, B.Sc., M.B.A. (Fin & Sis) ICWA Stage II working at Bombay SEBI (Central Govt) Manager (non-transferable) seeks professionally qualified boys employed in Bombay. 2473 3623. Box No. 29401

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poosam III, M.Sc., (CS&IT) 14.09.1982/155cm, slim, seeks PG/BE professional, age upto 29. Brahacharanam ok. 0452-2694651 Box No. 29402

◆ Alliance sought from Chennai based groom, below 32, for a Brahacharanam, Bharatwaja, good-looking girl, Poosam, 25, 5.0', M.C.A. Respond with horoscope to Box No. 29403

◆ Iyer girl Brahacharanam, Athreya, Kettai, very fair, 24/167 MCA, working in Reputed Software Co. in Mumbai seeks well qualified decently employed Boy with clean habits. Box No. 29404

◆ Iyer Srivatsam sep.76 B.Tech., 165 cm, fair, Uthiradam-3 (Sudha Jathagam) employed USA seek well qualified good-looking Boy working in USA subham976@gmail.com cell:09440491704 & 0866-2433854 Box No. 29405

◆ Tamil Odayar, Aswini 29/163, B.E., MBA, Engineer Top MNC Singapore, only daughter, fair, good-looking, issueless shortlived legally divorced salary Rs. 1.25 lakh p.m. Rich family. Seeks professionally qualified groom. Caste no bar. Contact : 09329620016 email:vmv1949@yahoo.com Box No. 29406

◆ Vadamal, Srivatsam, Hastham, 26/158/10,000 MCA, Maths Teacher, slim, fair, seeks Iyer professional employed in Chennai only. R. Malathi, 6/11, J.P. Street, W. Mambalam, 2483 7796 (www.saisankaramatrimonials.com (Panchapakesan - 2471 6920, 98403 30531)

◆ Iyer, Vadama, Uthiratadhi, Kousigam, 25, 5.3', B.E. (ECE) MNC Chennai seeks professionally well qualified like B.E./MCA/M.B.A. well employed boy from 27 to 30. Nagasubramanian, 20, IInd Cross Street, Srinagar Colony, Kumbakonam. 0435-2410740/044-24423243.

◆ ஒக்கலிககவுடர், தம்புடுவர், 26/153/மாநிறம், திருவோணம், B.Sc., MLISc படித்து தனியார் பணியிலுள்ள மணமகளுக்கு இதே பிரிவைச் சேர்ந்த,

தகுந்த, நல்ல பணி/சுயதொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. தொடர்புக்கு : எம். மல்லையன், ராஜகோபால புரம், தாடிக்கொம்பு, திண்டுக்கல் - 624 709. ஃபோன்: 09360359990.

◆ ஐயர், வடமாள், உத்திரம்-4, கௌசிகம், 32, 140 செ.மீ., B.A. PGDCA, வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத அழகான பெண்ணிற்கு, படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள 34-37க்குள் 150 செ.மீக்கு மிகாத வரன் தேவை. சந்திரலேகா, 114-ஏ, கவுதம் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், செங்குப்தா வீதி, ராம்நகர், கோயமுத்தூர் - 641 009.

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Krithigai, 29/162 fair, M.B.B.S., D.G.O. seeks professionally qualified & well employed groom of same sect. K.M. Ananthanarayanan, No. 16, Ellappa Nagar Main Street, Cheyyar - 604 407.

◆ Smartha, Professional, Post-graduate, Around 35, for Ashtasahasram, Koundinya, Mirugasheerisham girl, Religious minded, 30/MCA/ 154/Wipro, Bangalore based preferred. Subrahmanian, 12, Pandadimal Lane, Andar Street, Tiruchirappalli - 620 002.

◆ Kannada Madhwa girl, B.Com. (Computer Applications) 23/5.3', Aruvelu, Uthrattadhi, Bharadhwaja, fair, Pious, seeks BE/MCA/MBA well employed settled Boy. Clean habits. Below 30 years. Contact : Krishnamurthy, Advocate, 4/151, NGGO Colony, Coimbatore - 641 022. Phone : 0422-2645506

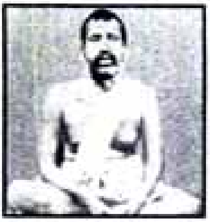
◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்யம், பூராடம், 25, 153 செ.மீ., 7ல் செவ்வாய், எம்.சி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சி.எஸ். ராமபத்ரன், 45ஏ, அருணாசலம் வீதி, கே.கே. புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 038, 0422-2440102.

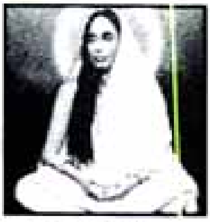
◆ Mother Brahmin, Father Karkathar Saiva Pillai, 24, Bharani, graduate unemployed girl seeks same parentage, well employed graduate boys. Aswini, Mirugaseersham, Punarpoosam, Uthiram, Chithirai, Poorattathi, Revathi, Krithigai, Uthiradam acceptable. Vageesan, 9, Vinayakam Street, Mandavelli, Chennai - 28. 55179832.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Ayilyam(3), Suddha Jadhagam, 08/1981, 163 cm, B.Com., MFM (ICICI Bank Temporary) seeks suitable groom. Subsect no bar. R. Muthukrishnan, B-1, Sowraag Srivaidhya, No. 11, 2nd Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Phone : 22241337.

◆ Sairam, Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Maham, 24, B.Sc., (C.S), 160, fair, interested in Karnatic Music seeks PG/B.E. Contact : M. Prasanna, 2/56 Ambal Nagar, Cheran Ma Nagar, VK (P.O.), Coimbatore - 641 035.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar May 2006 issue





சுவாமி விவேகானந்தா சமூக சேவை மையம் (Regd.)

(பதிவு 197/2001)

SWAMI VIVEKANANDA SOCIAL SERVICE CENTRE

Old 153, New 32, Ist Floor, Dr. Besant Road, Ice House, Chennai-5

Ph : 28446566

"SERVICE WITH DEVOTION AND DEDICATION"

வனவாசி மக்களுக்கு உதவிடுங்கள்

எமது சமூக சேவை மையத்தின் சார்பாக, வனவாசி சேவா கேந்திரம்-தமிழ்நாடுடன் இணைந்து பெரியபாளையம் அருகில் வனவாசி மக்கள் வசிக்கும் பகுதியான செஞ்சியகரம், தொம்ரம்மேடு, ஜே.ஜே.நகர், சீனிக்குப்பம் போன்ற வனவாசி கிராமங்களில் மாதம் ஒரு மருத்துவ முகாம் கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக நடத்தி வருகிறோம். வாரம் ஒருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனைக்காகவும் மருந்துகள் இலவசமாக வழங்கவும் ஒரு ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் (Primary Health Centre) அமைக்கவும் **நிரந்தர வைப்பு நிதிக்காக ரூ.15 லட்சம் தேவைப்படுகிறது.** நல்இதயம் கொண்ட மங்கையர்மலர் வாசகர்கள் வனவாசி மக்களின் நல்வாழ்விற்காக நன்கொடை கொடுத்து உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். சிறிய அளவு நன்கொடையானாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80Gன்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

நன்கொடை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

திரு. கடலூர் ஆர். இராஜேந்திரன், பொருளாளர்

பு.எண்.61, ப.எண். 30, காமராஜ் அவென்யூ முதல்தெரு

அடையாறு, சென்னை-600 020 போன்:24456151

சுவாமி விவேகானந்தா சமூக சேவை மையம்

செயலாளர்	தலைவர்	டிரஸ்டி
திரு. R.லக்ஷ்மிநரசிம்மன்	திரு. S.பத்மநாபன்	திரு. V. கோபாலன்
Ph:28446566	Ph: 28446700	வனவாசி சேவா கேந்திரம் தமிழ்நாடு
	Cell:9840946700	Cell:9840067920

தங்கள் நன்கொடைகளை 'Swami Vivekananda Social Service Centre' என்ற பெயருக்கு A/c payee Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.